मलेरिया मोतीझरा

का

इलाज

ज्वरों में औषधि सेवन के दुष्परिणाम

और

प्राकृतिक चिकित्सा की सफलता

आजकल शायद ही ऐसा कोई घर होगा जिसमें हर साल कोई न कोई व्यक्ति बुखार का शिकार न होता हो। और लगभग सभी लोग बुखार में किसी न किसी तरह की दवा का प्रयोग करते ही हैं क्योंकि लोगों का ऐसा खयाल है कि विना दवा बुखार अच्छी हो ही नहीं सकती।

हमारे स्कूल कालेजों में यह सिखाया जाता है कि बुखार मौसम की खराबी, ठंडी हवा या ठंडे पानी के संसर्ग से होती है और मलेरिया मच्छरों के काटने से होता है और रोग पीड़ित व्यक्ति की अंदरूनी खराबी, क़ब्ज़ या बदपरहेजी से बुखार का कोई संबंध नहीं है।

आज आप बिलकुल अच्छे तन्दुरुस्त मालूम देते हैं और कल ही आपको मलेरिया, मोतीझरा या निमोनिया हो जाता है। डाक्टर वैद्य कह देते हैं कि रोग जंतुओं के आक्रमण से यह बीमारी हुई है और अन्ध विश्वासी लोग इसे दैवी विपत्ति कह कर चुप हो जाते हैं।

लेकिन जिन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली का थोड़ा सा भी अध्ययन और अनुभव किया है वे कभी ऐसे अंध विश्वास धारण नहीं करते। वे भली-भाँति जानते हैं कि सिर्फ उसी व्यक्ति को ज्वर सताता है जिसने प्रकृति विरुद्ध खान पान के द्वारा अपने शरीर में विजातीय द्रव्य की काफी मात्रा इकट्ठी करली है।

जिस मनुष्य का खान पान प्रकृति के अनुकूल है, जिसका रक्त शुद्ध है जो प्रकृति के नियमों का उल्लंघन नहीं करता उसे कभी बुखार या और कोई रोग हो ही नहीं सकता। केवल बदपरहेज, मलग्रसित विजातीय द्रव्य से पूरित शरीरों पर ही व्याधियों का आक्रमण होता है और सदा ही प्रकृति तीव्र रोगों द्वारा शरीर की शुद्धि करती है।

मैं अपना दीर्घ कालीन अनुभव पाठकों को बताता हूं कि शरीर स्थित दोषों के कुपित होने पर ही [illegible]। [illegible] है और बुखार हमारी शत्रु नहीं परम मित्र है

और हरएक तेज बीमारी जुकाम बुखार मोतीझरा निमोनिया चेचक आदि कभी प्राण घातक नहीं होते सदा ही शरीर के लिए परम हितकर, निर्दोष हानि रहित होते है। बुखार शरीर की पुरानी गंदगी व जहर को निकाल कर इस शरीर रूपी मशीन को फिर से नया ताजा व साफ कर देता है। एक प्रकार से उसको अधिक स्वस्थ व क्रिया शील बना देता है।

पाठक आप आश्चर्य न करें। आप ध्यान पूर्वक इस विषय का अध्ययन करें फिर आप अच्छी तरह यह रहस्य समझ जायेंगे हर प्रकार की बुखार एक तीव्र रोग हैं और हर एक तीव्र रोग शरीर की एक रोग निवारक क्रिया है।

आप बुखार को अपना मार्ग ग्रहण करने दें। उसके मार्ग में बाधा न डालें, फिर आप देखेंगे कि बुखार के बाद उस व्यक्ति का स्वास्थ्य पहले से कितना ज्यादा अच्छा हो जाता है क्योंकि बुखार शरीर के सभी दोषों को पचाकर मल मूत्र पसीना कफ आदि के द्वारा बाहर निकाल कर शरीर को बिलकुल निर्मल स्वच्छ दोष रहित बना देती है।

लेकिन हमारे आरोग्य के ठेकेदार डाक्टर वैद्यों के विचार इससे सर्वथा भिन्न हैं। डाक्टर लोग कहते हैं

बुखार रोग जन्तुओं से उत्पन्न हुई महाव्याधि है और इस पर विजय प्राप्त करने के लिए दवा या इंजेक्शन रूपी शस्त्रों से घोर युद्ध करना चाहिए तभी रोगी के प्राण बच सकेंगे अन्यथा नहीं। वैद्य लोग कहते हैं कि काष्ठ आदिक या धातु या रस के द्वारा ज्वरों को शमन करना ही चाहिये वरना ज्वर प्राण घातक सिद्ध हो सकता है। ज्योतिषी पंडित बुखार को ग्रह दोष बताकर उसकी शांति के लिए दान जप ब्राह्मण भोजन आदि बताते हैं।

बस डाक्टर या वैद्य महोदय झट थर्मामीटर लगाकर अथवा नाड़ी देखकर या यन्त्र लगाकर रोगी की परीक्षा करते हैं और भाग्य हीन, अज्ञानी रोगी को नाना प्रकार की औषधियाँ देना आरंभ करते हैं और अगर भगवान की दया से शरीर की रोग निवारक क्रियायें औषधियों के प्रभाव से बन्द हो जाती है तो चिकित्सक व घर वाले प्रसन्न हो जाते हैं कि बीमार अच्छा हो गया।

मगर अफसोस यह सब धोखा है, आडम्बर है। लोग स्वास्थ्य रक्षा के नियमों से सर्वथा अनभिज्ञ हैं। वे तो अपनी अनमोल जान डाक्टर वैद्यों के हाथ में सौंप देते हैं फिर चाहे वे मारें या छोड़ें और वे लोग औषधियों को अत्यावश्यक व लाभप्रद समझकर रोगियों को देते हैं और समझते हैं कि अपना कर्तव्य पूरा कर चुके।

परन्तु भोली दुनियाँ! जरा आँखें खोलो याद रखो कि बुखार में दवा देना अत्यन्त हानिकर व मिथ्या उपचार है। यह प्रथा बड़ी घातक है और इस रूढ़िवाद दवा भक्ति से न जाने कितने मन्द भाग्य रोगी हर साल समय से पहले मर जाते हैं। न जाने कितनी गृह देवियां जवानी में विधवा हो जाती हैं। न जाने कितने कोमल, गुलाब के फूल सरीखे बालक, माता पिता की गोद से छीने जाकर सदा के लिये श्मशान में सो जाते हैं। इतना ही नहीं दवा से अच्छे होने वाले भी यह न समझें कि हम अच्छे हो गए बल्कि दवा के जरिये बुखारों को दबाने से शरीर का विष जो पहले शरीर में मौजूद था अंदर रह जाता है और एक और जहर दवा के रूप में शरीर में प्रवेश करता है और दोनों विष मिलकर शीघ्र ही शरीर का सत्यानाश करने लगते हैं, उसे घुन की तरह खाने लगते हैं और शीघ्र ही दीर्घ रोग, महा व्याधि शरीर में पैदा हो जाती हैं।

औषधियों से कोई रोग समूल नष्ट नहीं होता। केवल रोग के लक्षण दब जाते हैं और शरीर की रोग निवारक क्रियाओं में भारी बाधा पड़ती है। इसलिये औषधियां लेना (खासकर बुखारों में) चलाकर दीर्घ रोग या अकाल मृत्यु को बुलाना है।

जब तक बुखारों में औषधियों का प्रयोग आरंभ नहीं होता तब तक कोई भय, कोई उपद्रव या खराबी पैदा नहीं होती। किन्तु ज्योंही किसी तरह की दवा बुखार के रोगी को दी जाती है त्योंहीं उसके भाग्य फूट जाते हैं. उसकी जीवन नौका भंवर में फंस जाती है और उसका जीवन संकट में पड़ जाता है।

बुखार में शरीर के अन्दर विजातीय द्रव्य का इतना तेज संघर्षण होता है, शरीर इतने वेग से सफाई में लगा रहता है कि वह अपने अन्य कार्य बन्द कर देता है। अग्नि सर्वथा मन्द हो जाती है। ऐसे समय में अज्ञानी चिकित्सक औषधियों के द्वारा प्रकृति से छेड़ छाड़ करके शरीर की स्वाभाविक क्रियाओं में बाधा पहुंचाते हैं जो प्रकृति के नियमों के सर्वथा विपरीत है और यही कारण है कि विना इच्छा खाने से व औषधियों के झूठे इलाज से बहुधा रोगी की समय से बहुत पहले मृत्यु हो जाती है।

आए दिन हम लोग देखते हैं कि साधारण बुखारों में बेचारे रोगी मर जाते हैं। अथवा जो बुख़ार में बच जाते हैं उन्हें बहुधा क्षय, दमा, हृदय रोग, गुर्दों के रोग व अन्य रोग हो जाते हैं। पाठक मुझे क्षमा करेंगे। दवा का इलाज चाहे आयुर्वेदिक हो या डाक्टरी बुखारों के लिए बिल्कुल झूठा व सर्वथा हानिकर साबित हो चुका

है और सच पूछा जाय तो किसी बुखार में दवा की कोई जरूरत नहीं है, लोगों का यह सिर्फ अज्ञान, अंध विश्वास है जो वे बुखारों में दवा लेते हैं। प्राकृतिक उपचारों से हर एक तरह की बुखार अवश्य ही अच्छी हो जायगी और किसी प्रकार की कोई हानि नहीं होगी।

अगर लोग बुखार के कारणों को समझलें तो उसे मिटाना बएँ हाथ का खेल होगा—यद्यपि बुखार आने पर घरवालों इष्ट मित्रों को चिन्ता हो ही जाती है किन्तु जिनके दिलों में दवा की अन्ध भक्ति नही है जो प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली को कुछ भी समझते हैं वे बिल्कुल नहीं घबराते वे धैर्य रखते हैं। वे लोगों की देखा देखी दवा रूपी ज़हर अपने रोगी को हरगिज नहीं देने देते और अत्यन्त सन्तोष पूर्वक उपवास विश्राम आदि के द्वारा बीमार को अच्छा कर लेते हैं क्योंकि शरीर स्वयं अपने रोग को अच्छा करने की सामर्थ्य रखता है।

हमें अत्यन्त दुःख है कि जन साधारण को दवा में बड़ा ही अन्ध विश्वास है—डाक्टर वैद्यों के वे बड़े भक्त व गुलाम हैं। उनकी धारणा है कि बुखार होने पर कुछ दवा दारू अवश्य की जानी चाहिए।

बुखार आते ही वे झट वैद्यराज या डाक्टर साहब को बुला कर लाते हैं, और बीमार की परीक्षा कराते हैं।

बीमारी को दिखाते हैं और रोगी के घर वाले सुस्त व चिन्तित होकर चिकित्सक के मुंह की तरफ देखने लगते हैं मानो वे डाक्टर वैद्य को ईश्वर तुल्य समझ कर अपने रोगी को अच्छा करने के लिए उससे मूक प्रार्थना कर रहे हैं।

चिकित्सक महोदय चाहे वह वैद्य हों या डाक्टर, रोग परीक्षा करके नुस्खा या दवा तजवीज करते हैं, चाहे स्वयं उन्हें भी अपनी दवा में विश्वास न हो पर रोगी व घरवालों की तसल्ली के लिए वे अवश्य ही कोई दवा बीमार को देते हैं। बहुत सज्जन वैद्य डाक्टर सद्भावना से भी दवा देते हैं चाहे परिणाम उसका बुरा ही क्यों न हो। किन्तु ऐसे चिकित्सकों की भी आज कमी नहीं है जो लोभ या अज्ञानवश रोगी का रोग बढ़ा देते हैं और अक्सर उसकी मृत्यु का कारण बन जाते हैं।

लेकिन जिस परिवार में प्राकृतिक चिकित्सा की जाती है वहाँ दवा दारू या डाक्टर वैद्यों का प्रवेश नहीं होता क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान होने पर दवा दारू, डाक्टर वैद्य, इन्जेक्शन चीर फाड़, ऐसे ही बेकार हो जाते हैं जैसे वैरागी ब्रह्मज्ञानी के लिए सुन्दर स्त्री। प्रकृतिवादी अपने रोगों के इलाज के लिए डाक्टर वैद्यों के पास नहीं जाते वे स्वयं अपना इलाज कर लेते हैं।

वे भली भाँति जानते हैं कि बुखार शरीर की सफाई के लिए होता है। और इसमें किसी इलाज की जरूरत नहीं है। कोई पोषण न लेकर लंघन करना चाहिए, बस बुखार स्वयं ही समय पर अच्छी हो जायगी।

बुखार का सबसे अच्छा जोखम रहित इलाज उपवास है। रोगी को ज्वर में किसी भी प्रकार का पोषण न देना चाहिए, जिससे शरीर बड़ी जल्दी सरलता पूर्वक बिना किसी विघ्न बाधा के अपनी सफाई व सुधार कर सके और शरीर का काया पलट हो जाय। परन्तु आज कितने डाक्टर वैद्य ऐसे हैं जो इस सच्चे इलाज को मानेंगे शायद ही कोई हों? क्यों? अगर वे लोग स्वाभाविक उपचारों को मानने लगें तो उनका रोजगार कमाई धन सब नष्ट हो जायेंगे और उनके दवाखानों में ताले पड़ जायेंगे।

डाक्टर वैद्य एक प्रकार की भयानक जोख हैं जो धन और प्राण दोनों हरण करते हैं वे प्राकृतिक सिद्धातों का सदा ही घोर विरोध करते हैं वे बुखार में अनेक प्रकार की सौम्य व तीव्र औषधियाँ काढ़े भस्म मिक्स्चर आदि रोगियों को देते हैं और भूख या बिना भूख रोगियों को कुछ न कुछ खाते रहने की सलाह देते हैं क्योंकि उन का खयाल है कि न खाने से कमजोरी आजाती है।

साथ ही वे रोगी के कमरे की सभी खिड़कियाँ और दरवाजे भी बन्द करवा देते हैं ताकि हवा का प्रवेश न हो और बीमार को काफी गरम कपड़ों से लाद देते हैं और खूब उढ़ा देते हैं जिससे बदन खुला न रहे। इतना ही नहीं वे बीमार को ताजा ठंडे पानी के बजाय औटाया हुआ पानी पिलाते है क्योंकि ताजा ठंडे पानी में कीटाणु होते हैं और औटाने से वे मर जाते हैं।

अफ़सोस यह चिकित्सा प्रणाली कितनी घातक है। कैसी मिथ्या व कपोल कल्पित है और इससे कितनों की ज़ानें हर साल बरबाद होती हैं। मैं पाठकों को विश्वास दिलाता हूं कि बुखार कभी घातक नहीं होती-केवल बिना भूख खिलाने और सबसे अधिक दवा व इंजेक्शन आदि के प्रयोगों से ही बुखार बिगड़ जाती है और अनेक उपद्रव होकर बहुधा प्राणों का नाश हो जाता है।

अव्वल तो रोगी के घर वाले ही उसके शत्रु बन जाते हैं जो बुखार में बिना भूख बीमार को कुछ न कुछ खाने को मजबूर करते हैं। परिणाम यह होता है कि हल्की बुखार भयानक रूप धारण कर लेती है शरीर जो अपनी सफाई करने में लगा रहता है, कुछ खाने से उस पर भार पड़ता है और सफाई की क्रिया में बाधा पड़कर भोजन

पचाना पड़ता है जिससे बुखार अत्यंत तेज हो जाती है और कई दिन तक बीमार को कष्ट पाना पड़ता है।

बहुधा ऐसा देखा गया है कि हल्की बुखार एक दो तीन दिन आकर लंघन से अच्छी हो गई किंतु उसी समय बीमार स्वयं अपनी इच्छा से या घरवालों के दवाव से कुछ न कुछ खा लेता है और फिर बुखार दोबारा चढ़ जाती है और कई सप्ताह तक दुख देता है। बुखार में अग्नि सर्वथा मंद होती है भूख बन्द होजाती है क्योंकि प्रकृति उस समय नहीं चाहती कि बीमार शरीर में भोजन प्रवेश करे और वास्तव में लंघन ही बुखार का सर्वोत्तम इलाज है।

इस लिए बुखार में रोगी को लंघन कराएँ—दवारूपी जहर खिलाना उसके साथ घोर अन्याय करना है—दोषों का पाचन उपवास से ही हो सकता है और किसी उपाय से नहीं दवाइयों से प्रकृति के कार्यों में भारी बाधा पड़ती है और दोषों का भली-भाँति पाचन नहीं होता और कई खराबियाँ पैदा होती हैं। मनुष्यों से तो पशु पक्षी भी अच्छे जो अपना इलाज खुद कर लेते हैं जानवर जब बीमार होते हैं, खाना छोड़ देते हैं और अच्छे हो जाते हैं। जंगली जातियाँ व देहात के लोग बुखार में कोई दवा नहीं खाते वे भी तो अच्छे होते हैं; उनमें इतनी

मौतें नहीं होतीं, सच पूछा जाय तो जिस घर में, जिस गाँव में जितने अधिक दवाखाने अस्पताल होते हैं वहाँ के लोग उतने ही ज्यादा बीमार और कमजोर होते हैं और वे ही बुखार में ज्यादा मरते हैं।

कितने आश्चर्य की बात है कि मोती झरे में रोगियों को डाक्टर वैद्य लंघन कराते हैं और दवा बहुत कम देते हैं जिससे उन्हें बड़ी सफलता मिलती है फिर भी वे यह सोचने का कष्ट नहीं करते कि इसी प्रकार हर तरह की बुखार का इलाज बिना दवा किया जाय और केवल उपवास, विश्राम आदि से काम लिया जाय तो कितनी अधिक सफलता मिल सकती है। मोती झरे में रोगी की आँतों में घाव फुन्सियाँ आदि हो जाते हैं इस लिए भोजन करने से रोग बढ़ जाता है और मृत्यु तक हो सकती है यही कारण है कि डाक्टर वैद्य इस में लंघन कराते हैं। लेकिन अगर दो तीन या चार सप्ताह के लंघन से मोती झरा जैसी भयानक बुखार अच्छी हो सकती है तो क्या कुछ दिनों के लंघन हवा स्नान आदि से मलेरिया निमोनिया मियादी बुखार आदि अच्छी नहीं हो सकती? अवश्य अच्छी हो सकती हैं।

परन्तु हमारे वैद्य व डाक्टर महोदय उपाधि धारी होते हैं वे यह माने बैठे हैं कि हर एक बुखार अलग २

कारणों से होती है और इलाज भी अलग अलग होना चाहिए ? अगर वे ऐसा न करें तो उनके अस्पताल और दवाखानों की आमदनी घट जाय और फीस भी कम मिले।

यह बात याद रखने की है कि बुखार गरम देशों में अधिक होती है पहाड़ी ठंडे प्रदेशों में बुखार बहुत कम होती है इससे सिद्ध होता है कि ठंडी हवा या ठंडा पानी बुखार को अच्छा करने का उत्कृष्ट साधन है परन्तु जन साधारण ठंडी हवा व ठंडे जल को हानिकर समझते हैं और हानिकर दवाइयों में उनका दृढ़ विश्वास है।

बुखार बडों की अपेक्षा छोटों को अधिक आता है, इसका कारण यह है कि बड़ों की अपेक्षा छोटे बच्चों व नौजवानों की जीवनी शक्ति अधिक प्रबल होती हैं। और बुखार का प्रधान कारण प्रकृति विरुद्ध आहार और कपड़े पहनना ही है।

सब तरह की बुखार का इलाज

बुखार के कारणों पर ऊपर प्रकाश डाला जा चुका है अब हम ज्वर के सर्व श्रेष्ठ इलाज का वर्णन करेंगे जिस में किसी दवा की जरूरत नहीं है। हम यह बात मानते हैं कि खास २ तरह की बुखारों में शरीर के किन्ही विशेप

भागों में विशेष गड़बड़ या विकार उत्पन्न होते हैं जैसे निमोनिया में फेफड़े और मोतीभरा में आँतें विशेषरूप से पीड़ित और विकृत होते हैं; किंतु कारण इन सबका एक ही होता है अर्थात् समस्त शरीर में विजातीय द्रव्य (मलपदार्थ) इकट्ठे होना और उनका कुपित होना। इसी लिए इलाज भी उनका एक ही ढंग से होना चाहिए; चाहे बुखार किसी भी तरह का हो, मलेरिया, मोतीभरा, निमोनिया, चेचक,, इंफ्लुएंजा कुछ भी हो इलाज उसका स्वाभाविक ढंग से नीचे लिखे अनुसार किया जाना चाहिए और अगर विधि पूर्वक स्वाभाविक चिकित्सा की जायगी और औषधियों से सख्त परहेज रखा जायगा तो परिणाम सदा ही अत्यंत संतोष जनक व उत्तम होंगे और कभी धोखा या गड़बड़ नहीं होगी।

आरम्भ में रोगी को सर्वथा लंघन करना चाहिए। केवल ताजा कुए का पानी और थोड़ा संतरे या मौसमी का रस ही देना चाहिए। (दाल का पानी, दूध या दवा आदि भी न दें)

बुखार की हालत को देखकर तीन दिन से तीन सप्ताह तक लंघन कराया जा सकता है मोती भरे में बहुधा चार सप्ताह तक लंघन कराना पड़ता है हर एक बुद्धिमान

मनुष्य और चिकित्सक भलीभाँति समझ सकता है कि लंघन कब तोड़ना चाहिए।

साधारणतया लंघन उस समय तोड़ना चाहिए जब बुखार उतर जाय शरीर का तापमान करीब ९८ डिगरी हो जाय, रोगी की जीभ साफ हो जाय, मुंह का कड़वा न रहे और कुछ भूख मालूम देने लगे इन लक्षणों के उत्पन्न होने पर समझ लेना चाहिए कि शरीर अपनी सफाई का काम पूरा कर चुका है। दोषों का पाचन हो चुका है और शरीर पुनः निर्मल, स्वच्छ, विकार रहित बन गया है। जब तक उपरोक्त लक्षण उत्पन्न न हो तब तक अन्न आदि कोई वस्तु बीमार को खिलाना केवल मर्खता है और रोगियों को भी चाहिए, कि अपनी अन्तरात्मा की पुकार सुने और बिना भूख हरगिज कुछ न खायें चाहे अन्न हो चाहे दवा अन्यथा उन्हें बहुत पछताना पड़ेगा और संभव है वे अपनी जान से भी हाथ धो बैठें। आँतों की सफ़ाई व उनमें स्थित मल को निकालने के लिए रोजाना साधारण गरम जल का एनिमा अवश्य देना चाहिए। एनिमा दिन में एक या जरूरत पड़ने पर दुबारा भी दिया जा सकता है, परन्तु सबसे अधिक ध्यान में रखने की बात यह है कि तेज़ बुखार में (चढ़ी बुखार में) अर्थात् जब तापमान अधिक हो उस समय एनिमा

देकर बुखार हल्की हो जाने पर या उतरने पर देना अधिक अच्छा है, तेज बुखार में अधिक पानी का एनिमा देने से हानि हो सकती है। अकसर अनाड़ी चिकित्सक बुखार में विरेचन (जुलाब) दे देते हैं जिसका परिणाम खराब होता है और कभी कभी कच्चा मल निकलने से रोगी को शीत शन्निपात हो जाता है और रोगी मर जाता है; परन्तु साधारण गरम जल का एनिमा अत्यंत निर्दोष उपचार है। इसमें हानि की संभावना नहीं है। जब बुखार अच्छा हो जाय। दस्त स्वयं साफ़ आने लगे तब एनिमा बन्द कर देना चाहिए। अगर रोगी को स्वयं बार बार दस्त लगते हों तो उस हालत में (एनिमा न दिया जावे)।

बुखार की गरमी कम करने का सर्वोत्तम उपाय रोशनी व ठंडी हवा का स्नान है। (इसका पूरा विस्तृत वर्णन हमारी दूसरी पुस्तकों में पढ़िए।) यह हवा का नग्नस्नान बेखटके मोतीभरा, मलेरिया, निमोनिया, आदि सभी तरह की बुखार में कराया जा सकता है। इस में रोगी को नंगा या अर्धनग्न करके हवा में रखा जाता है। जाड़े में उसे ५ मिनिट और गरमी में १५ से २० मिनिट तक नग्न स्नान करना चाहिए इसके बाद रजाई या कम्बल उढ़ाकर पसीना लाने की कोशिश करनी चाहिए। ज्यादा

तेज बुखार में और भी ज्यादा देर ठंडी हवा में रखना चाहिए।

दूसरा सबसे अच्छा स्वाभाविक उपचार बुख़ार उतारने का यह है कि जल की गीली चादर का प्रयोग किया जावे—भीगी चादर का प्रयोग मोती झरा, मलेरिया व मियादी बुखार में समस्त शरीर पर किया जावे, निमोनिया में छाती पर किया जावे और डिप्थोरिया रोग (वह ज्वर जिसमें गला सूज कर श्वास घुटने लगता है) में गले के चौतरफ़ करना चाहिए।

सबसे अच्छा तरीका यह है कि हर बुखार में भीगी चादर शिर के नीचे सारे धड़ को लगाई जावे और जरूरत हो तो अलग शीतल जल की गद्दी गले के चौतरफ़ लगाई जावे मुँह चेहरा सदा खुला रहना चाहिए।

भीगी चादर इस तरह बनावें, साफ खादी या लट्ठे या मलमल की चौरस चादर ले और ताजा पानी में भिगो कर रस्सी या खूँटी के लटका दें, जब पानी टपकना बन्द हो जाय तब रोगी के शरीर के चौतरफ़ लपेट दें। (नाक मुँह छोड़ कर) चादर इस प्रकार लपेटें कि गरदन के नीचे सारा शरीर टाँग छाती आदि सब ढक जावें और शरीर पर एक लपेट काफी होगा। केवल छाती व पेट पर दो तह लपेटना चाहिए। चादर के ऊपर गरम कम्बल या

फलालैन आदि लपेट देना जरूरी है ताकि प्रभाव उत्तम हो।

यह याद रखना चाहिए कि जिस जल में चादर भिगोई जावे वह बरफ मिला हुआ या बरफ सरीखा ठंडा न हो। गरमी में अधिक ठंडा हो तो इतना हर्ज नहीं परन्तु सख्त ज ड़े में ताजा कुए के जल में ही चादर भिगोना चाहिए। यह बात भी ध्यान में रखनी चाहिए कि अगर रोगी का दिल कमजोर हो, रक्त की कमी हो या वह बिलकुल भीगी चादर लगाने का विरोध करे तो भीगी चादर का प्रयोग न करके ठंडी हवा के स्नान से काम लिया जावे।

बुखार उतारने का एक और सरल उपाय अंग पोंछना है। रोगी के सारे शरीर को दिन में दो तीन बार भीगे तौलिए से पौंछ देना चाहिए और फिर तुरंत सूखे तौलिए से पोंछकर गरम बिस्तर में कम्बल या रजाई उढ़ाकर ग़रमी लानी चाहिए।

अगर रोगी सहन कर सके तो ताजा जल का पेड़ू स्नान (natural bath) जल्दी से कराकर बिस्तर में लिटाकर गरमी लाई जावे। पर सारे शरीर का स्नान हरगिज़ नहीं कराना चाहिए

भीगी चादर का प्रयोग रोगी की हालत देखकर हर तीन तीन घंटे बाद किया ज़ावे और लगभग एक घण्टे

तक चादर लगी रहने दी जावे इससे बुखार की गरमी साधारण स्थिति पर आ जायगी। जाड़े के मौसम में रोगी का कमरा अंगीठी आदि से गरम रखा जा सकता है और रोगी को ठंड मालूम दे तो गरम जल की बोतलों से पांवों व कमर आदि को सेका जा सकता है। यह प्रयोग अत्यंत निर्दोष होते हुए भी रोगी की इच्छा के विरुद्ध न किए जावें।

पाठक आपको मालूम रहे कि ठंडी हवा और ठंडे जल के प्रयोगों से हर प्रकार की बुखार अवश्य बड़ी सरलता से अच्छी हो जाती है और रोगी का शरीर पहले से बहुत अधिक निर्मल स्वस्थ और ताज़ा बन जाता है क्योंकि स्वाभाविक उपचारों के द्वारा शरीर की नस नस का मैल व कचरा बाहर निकल जाता है। यह भी ध्यान रहे कि इन सीधे साधे नैसर्गिक उपचारों से कोई हानि या भय नहीं होता जैसा कि दवा या इंजेक्शन आदि के इलाज में अकसर हो जाता है।

प्रकृति के अनुकूल होने के कारण हवा पानी और मिट्टी के प्रयोगों से कभी खतरा नहीं होगा क्योंकि इन प्रयोगों से प्रकृति को सहायता मिलती है और मल पदार्थ बजाय शरीर में रहने के बाहर निकाल दिए जाते हैं।

यद्यपि आज हवा स्नान, गीली चादर, मिट्टी की पट्टी आदि उपचारों पर लोगों को विश्वास नहीं है और वे इनसे बहुत डरते हैं परन्तु मैं सबको विश्वास दिलाता हूं कि यह प्रयोग औषधियों से लाख दरजे अच्छे और हानि रहित हैं और धैर्य व दृढ़ता पूर्वक बराबर इन पर डटे रहने से सदा सफलता होगी, कभी हानि न होगी। पर दवा व भोजन बुखार में हरगिज भूल कर भी न दिया जावे।

दुर्भाग्य से बहुत से लोग इन स्वाभाविक उपचारों को पूरी तरह जाने बिना और अनुभव किए बिना बुखारों में प्राकृतिक चिकित्सा का प्रयोग करने लग जाते हैं। इसका नतीजा यह होता है कि अगर कोई उपद्रव या गड़बड़ होती है तो वे डर जाते हैं और झटपट डाक्टर वैद्य को बुलाकर दवा का इलाज शुरू कर देते हैं क्योंकि विवेक और अनुभव की कमी से उन्हें अपने पर विश्वास नहीं रहता।

यह बहुत ही भद्दी मूर्खता पूर्ण बात है क्योंकि वैद्य और डाक्टर को बुलाने पर वह तो अपनी मन मानी करेंगे और स्वाभाविक उपचारों के बजाय अनेक प्रकार की दवाइयाँ रोगी को देंगे और खाने को भी कुछ न कुछ जरूर देंगे। इसका परिणाम यह होगा कि विजातीय द्रव्य

जो जोश में आया हुआ था और बाहर निकलने की कोशिश कर रहा था, दवा और पोषण के प्रभाव से उसकी क्रिया में भारी बाधा पड़ जायगी और अक्सर रोगी की या तो मृत्यु हो जायगी या रोगी किसी कठिन दीर्घ रोग का शिकार होकर आजन्म कष्ट भोगेगा। ऐसा होने पर लोग प्राकृतिक चिकित्सा को घातक समझ कर उसे दोषी ठहरायेंगे और औषधियों की हिमायत करेंगे जिनके कारण यह सब गड़बड़ और मृत्यु होती हैं।

इस बात पर खास तौर पर ज़ोर इसलिए दिया गया है कि जब तक पूरी तरह प्राकृतिक उपचारों का खुद को ज्ञान न हो जाय तब तक अनाड़ीपन से काम कभी नहीं लेना चाहिए क्योंकि अनाड़ी मूर्ख अनुभवहीन नीम हकीम लोग इस काबिल नहीं हैं कि उनसे इलाज करायाजावे और जो लोग मूर्ख अनुभवहीन अधकचरे लोगों के हाथ में अपनी जान सौंपते हैं उनके बराबर अज्ञान कोई नहीं है।

एक बार प्राकृतिक उपचारों को अच्छी तरह जान कर अनुभव कर चुकने पर इन पर ही डटे रहना चाहिए— गड़बड़ या उपद्रव होने पर कभी भी घबराना नहीं चाहिए और बराबर स्वाभाविक उपचार ही करते रहना चाहिए— ऐसा होने पर सभी उपद्रव गड़बड़ शान्त हो जायेंगे और रोगी अवश्य अच्छा हो जायगा।

मैं बार-बार लिख चुका हूँ और विश्वास दिलाता हूँ कि चाहे कितने भी उपद्रव, गड़बड़ बुखार में पैदा हों, कभी उनसे घबराना नहीं चाहिए, क्योंकि प्रकृति कभी धोखा नहीं देती और बराबर साहसपूर्वक स्वाभाविक उपचारों पर डटे रहने से अन्त में आश्चर्यजनक सफलता अवश्य मिलती है। याद रखिए गड़बड़ या उपद्रव एक प्रकार के रोग निवारक कष्ट ही होते हैं और इनके द्वारा प्रकृति शरीर के अंग-प्रत्यंगों में जमे हुए प्राचीन मल पदार्थों को निकालने की चेष्टा करती है—यही कारण है कि औषधियों का प्रयोग बुखारों में अत्यन्त हानिकर अथवा प्राण घातक होता है क्योंकि दवा शरीर की रोग निवारक क्रियाओं में बाधा डालती हैं-और सच तो यह है कि उन मनुष्यों के भाग्य फूटे हुए ही समझिए जो बुखार जैसे रोग में डाक्टरी, यूनानी या, आयुर्वेदिक दवाइयाँ खाते हैं वे चला कर मृत्यु को या दीर्घ रोगों को निमन्त्रण देते हैं।

इसलिए जनसाधारण को चाहिए कि दवादारू के झगड़ों को छोड़कर प्राकृतिक चिकित्सा को अपनावे और प्रथम तो स्वाभाविक आहार विहार द्वारा रोगों को उत्पन्न होने का मौका ही न दिया जावे और अगर कुपथ्य आदि के कारण बुखार आदि रोग हो भी जाये तो भूल

कभी भी वैद्य, हकीम या डाक्टर की दवा न खावें-बल्कि किसी अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक को बुलाकर इलाज करावें-लेकिन अगर अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक न मिले तो स्वयं ही इलाज करना चाहिए और दृढ़ रहना चाहिए। विश्वास रखिए हजारों बुखार के रोगियों पर प्रयोग करके देखा जा चुका है कि उपवास, एनिमा, विश्राम, हवास्नान, मिट्टी की पट्टी, जल के प्रयोग, फलाहार आदि के विधि पूर्वक प्रयोग सदा सफल होते हैं कभी हानि नहीं होती और अकाल मृत्यु तो शायद मुश्किल से हजार में एक की होती होगी।

बुखारों में मिट्टी की पट्टी भी अत्यन्त आश्चर्यजनक लाभ दिखाती है-पूरा वर्णन तो मैं अपनी 'मिट्टी रामबाण औषधि है" पुस्तक में कर चुका हूँ पर यहाँ इतना ही लिख देना काफी है कि हर बुखार में अवश्य मिट्टी गीली करके पेट पर बाँधनी चाहिए-इसका प्रभाव यह होगा कि मिट्टी प्रथम तो बुखार की गरमी को कम करके रोगी को शान्ति व ताज़गी देगी दूसरे पाखाना, पेशाब खुलकर साफ होगा और ज्वर जल्दी उतर जायगा।

बुखारों में लोग और भी कुछ भयानक भूल करते हैं-एक भूल तो यह है कि बीमार को साफ हवादार खुले कमरे में न रखकर अन्धेरे, बन्द और पक्के मकानों में

रखते हैं जहाँ की गरमी व दूषित वायु से बुखार जल्दी नहीं उतरती और फेफड़े अपना काम अच्छी तरह नहीं कर सकते इसीलिए रोगी के शरीर पर बड़ा ही बुरा घातक प्रभाव पड़ता है मेरी राय में तो बुखार के रोगी के लिए सब से अच्छी बात यह होगी कि उसे बाग या जंगल में झोंपड़ी में रखा जावे अलबत्ता सख्त जाड़े में हवादार कमरे में घर में रखा जा सकता है। परदे लगाना अन्धेरे बन्द कमरे में कपड़ों से खूब लादे रहना यह काम बुखार के रोगी के लिए अत्यन्त हानिकर हैं इनसे बचना चाहिए जरूरत से ज्यादा कपड़े भी बुखार को खराब कर देते हैं। शरीर की गरमी अच्छी तरह नहीं निकल सकती और कपड़ों से शरीर के रोम कूपों को शुद्ध वायु भी नहीं मिलती और शरीर के विष खाल के छिद्रों में होकर पूरी तरह बाहर नहीं निकल पाते और बीमार को इससे बड़ा कष्ट भोगना पड़ता है और अगर गरम हवा की गरमी साथ मिल जाय तो मृत्यु भी होना सम्भव है।

जल के विषय में भी दो शब्द कहना पड़ेगा-हमारे अज्ञान के कारण ही बुख़ार में इतनी मौतें होती हैं-डाक्टर वैद्य लोग बुखार में ताज़ा शीतल जल बीमार को नहीं पीने देते-वे सदा औटा कर ठण्डा किया हुआ पानी पिलाते हैं और कहते हैं ताज़ा ठण्डा पानी बुखार में अच्छा [न]हीं उसमें रोग के कीटाणु होते हैं।

अफसोस आज का मनुष्य ईश्वर और प्रकृति को बेवकूफ और अपने आपको बुद्धिमान् समझता है और यही उसके अधःपतन व दुखी होने का कारण है ! कैसी भयानक भूल है। ताज़ा ठंडे पानी को हानिकर और औटा कर खराब, गुण व स्वाद रहित किए हुए जल को लाभप्रद समझते हैं भला सोचिए बुखार में अव्वल तो वैसे ही बेचारा रोगी अंदरूनी गरमी से घबराता रहता है—फिर अज्ञान चिकित्सक उसे गरम तेज़ दवा देकर उसकी अंदरूनी गरमी को और भी बढ़ा देते हैं—घर वाले उसके साथ दुश्मनी करके खूब कपड़ों से लाद कर उसे अंधेरी काल कोठरी में डाल देते हैं जहाँ उसे और भी ज्यादा गरमी सताती है और फिर डाक्टर वैद्य महोदय बेचारे बीमार को औटाया हुआ अत्यंत गरमी करने वाला, और वह भी बहुत थोड़ा-थोड़ा पानी पीने को देते हैं, इसका परिणाम यह होता है कि मंद भाग्य, किस्मत का मारा बेचारा बीमार प्यास के मारे तड़फता रहता है और घोर यातना सहता है और समय से बहुत पहले अपने प्रिय स्वजनों स्त्री पुत्र पिता बंधु बांधवों के सामने शीत सन्निपात होकर मर जाता है और अपने पीछे दुःखी विधवा अनाथ बच्चों को रोने के लिए छोड़ जाता है। यह है रूढिवाद ! इसे ही भेड़िया पंथ कहते हैं—और फिर

लोग कहते हैं राम बुरी करी—अपराध अपना और दोष ईश्वर को लगाते हैं।

ज्वर के बाद पथ्य व आहार

जितना अधिक भ्रम बुखारों के इलाज के संबंध में जन साधारण में फैला हुआ है उससे भी अधिक बुखार के बाद रोगी को पथ्य देने व उसके दैनिक आहार के संबंध में फैला हुआ है—यह ध्यान में रखने की बात है कि बुखार के बाद पथ्य में गड़बड़ होने से भारी हानियाँ होने की सम्भावना है इसलिए पथ्य बड़ी सावधानी से लेना चाहिए इस बात का खयाल रखें कि रोगी जल्द बाज़ी करके गरिष्ठ उत्तेजक पदार्थ न खाने लग जाय और पेट भर कर भी खावे।

बुखार के बाद पहले पहल कुछ दिनों तक केवल पके हुए ताज़ा फलों पर ही रोगी को रखना चाहिए। बुख़ार उतरते ही तीन दिन तक अनार अंगूर संतरा या मौसमी फलों का रस देना चाहिए और फिर एक सप्ताह पके ताज़ा फलों पर रखना चाहिए--अगर ऐसा संभव न हो तो गाय या बकरी का कच्चा या साधारण गरम किया हुआ (औटाया हुआ नहीं) दूध देना चाहिए। नई मुनक्का भी बगैर नमक मिर्च मिलाए पानी में भिगो कर देना

अच्छा है—परन्तु दूध में पीपल डाल कर देना या चुपड़ी रोटी देना बड़ा बुरा है और इससे कमज़ोर आंतों पर बोझा पड़ता है और शरीर को असली फ़ायदा नहीं होता।

फलाहार कर चुकने के बाद दाल का पानी रोटी आदि देकर दूध थोड़ा थोड़ा बढ़ाते रहना चाहिए जिससे नया खून बनने लगे और रोगी में ताकत आना शुरू हो जाय। मैं पुनः ज़ोर देकर कहूँगा कि बुखार की कमजोरी दूर करने के लिए दूध फल आदि श्रेष्ठ साधन हैं और रोगी का भावी स्वास्थ्य इन्हीं वस्तुओं से स्थिर रह सकता है। जो लोग ताक़त की दवा, भस्म, टानिक मछली का तेल, मांस का शोरबा, अंडे आदि खा कर ताकत हासिल करना चाहते हैं वे भारी गलती करते हैं और उन्हें जल्दी ही पछताना पड़ता है।

इसके बाद जब रोगी को भूख खुल कर लगने लगे और सेर डेढ़ सेर दूध रोज़ाना हज़म होने लग जाय तब हरे शाक, थोड़ी गेहूँ की थूली या लूखी अलूनी पतली चोकरदार गेहूँ के आटे की रोटी थोड़ी थोड़ी मात्रा में देना शुरू कर दें।

तेज़ मसालों से सख़्त परहेज़ रखें और घी उतना ही लें जितना सरलता से पच सके—इस क्रम से धीरे धीरे

कमजोरी दूर होकर स्वास्थ्य उत्तम हो जायगा। जिन लोगों को फलों का रस न मिले वे हलके शाकों का पानी ले सकते हैं और वह न मिले तो पानी मिलाकर थोड़ा थोड़ा दूध ले सकते हैं। फलों के रस पर मैं अधिक जोर इसलिए देता हूँ कि फलों का रस मानव शरीर के लिए प्रत्यक्ष अमृत है और शरीर के सब रोग दूर करके प्राण व शक्ति प्रदान करता है।

इंफ्लुएँजा बुखार

इंफ्लुएँजा भी एक प्रकार का भयानक बुखार है और इसके साधारण लक्षण यह हैं, तेज बुखार, शरीर का दुःखना, उबकाई व तंद्रा आदि—मैं पहले कह चुका हूँ कि अन्य तीव्र रोग व बुखारों की तरह इंफ्लुएँजा भी शरीर की एक तीव्र रोग निवारक क्रिया (Healing crises) है और यह भी शरीर के लिए अत्यंत आरोग्य दायक व लाभप्रद क्रिया है—यह घातक व प्राण नाशक तभी होता है जब इलाज दवा या इंजेक्शनों से किया जाय या बीमार खाने में सख़्त बदपरहेज़ी कर जाय लेखक स्वयं अपने शरीर पर अनुभव कर चुका है और दूसरों पर भी अनेक बार प्रयोग के देखा है और यही परिणाम निकला है कि यह रोग दर असल भयानक नहीं साधारण है और बड़ी सरलता से

स्वाभाविक उपचारों द्वारा ठीक हो जाता है। कभी धोखा, हानि या मृत्यु नहीं होती।

मगर आज का युग वैज्ञानिक है—एलोपैथी और आयुर्वेद का काफी प्रचार है और मनुष्य को अपने विज्ञान और आविष्कारों का बड़ा घमंड है और अधिक अफसोस तो इस बात का है कि जो रोग समूह बड़ी सरलता से, बिना कौड़ी पैसा खर्च किए, अच्छे हो सकते हैं उन्हीं रोगों के कारणों व उपचारों की खोज कराने की खस लोगों पर सवार है और लाखों करोड़ों रुपया व अपार परिश्रम इन खोजों में व्यर्थ ही खर्च किया जा रहा है और आशा यह की जाती है कि मनुष्य जाति को इन भयानक इंफ्लुएँजा चेचक मोती झरा मलेरिया आदि रोगों से बचाया जायगा और वैज्ञानिक औषधियों द्वारा इन रोगों के कीटाणुओं को नष्ट करके रोग होने से ही बंद कर दिए जावेंगे।

परन्तु खेद! न जाने कितने वर्षों से यह वैज्ञानिक खोज चल रही हैं! परिणाम इनका पाठकों के सामने ही है। रोगों व अकाल मृत्यु की संख्या पहले की अपेक्षा बहुत अधिक बढ़ गई है। विपरीत मार्ग पर चल कर क्या सिद्धि प्राप्त हो सकती है? इंफ्लुएँजा भी किसी औषधिया इंजेक्शन से ठीक नहीं होता और जैसा कि डाक्टरों का मत है कीटाणुओं से इसकी उत्पत्ति नहीं होती--बल्कि यह

रोग भी हमारी दीर्घ कालीन बदपरहेजियों का नतीजा है।

पहले बताया जा चुका है कि रोग जन्तुओं की उत्पत्ति मल से होती है गोबर में जो कीड़े पैदा होते हैं वे गोबर से पैदा होते हैं कीड़ों से गोबर पैदा नहीं होता। इंफ्लूएँजा के कीटाणु भी (अगर आपका विश्वास ऐसा हो तो) उसी शरीर में पनपते व बढ़ते हैं जिसका रक्त गँदा हो—आँतें पुराने मल से भरी हों और फेफड़ों में कफ़ जमा हुआ हो। जिनका शरीर अन्दर से साफ़ है उन्हें इंफ्लुएँजा हो ही नहीं सकता इसलिए पाठक आप इन वैज्ञानिक आविष्कारों व मिथ्या उपचारों से विश्वास हटाइए और इनके भ्रमजाल में पड़कर धन व प्राणों का नाश न कीजिए।

इस युग में कृत्रिमता चरम सीमा पर पहुँच गई है—हम लोग वर्षों से नहीं सदियों से प्रकृति विरुद्ध जीवन व्यतीत करते आ रहे हैं—हम आग से खूब पकाकर मसाले मीठा तेल आदि मिलाकर पदार्थ खाते हैं भूख का ख़याल न करके स्वाद के लिए खूब ठूँस ठूँस कर खाते हैं—जँगल को छोड़कर शहरों की गन्दी गलियों में बने हुए पत्थर चूने ईंटों के अन्धेरे बन्द मकानों में रहते हैं, व्यायाम न करके सुस्त पड़े रहते हैं, रात दिन शरीर को घने तँग मोटे गरम कपड़ों से लादे रहते हैं—रात को देर तक जागते

व नशा भी करते हैं-इन्हीं कारणों से व खासकर औष-धियों के सेवन से हमारी जीवनी शक्ति मन्द हो गई है और विजातीय द्रव्य काफी मात्रा में शरीर में भर गया है जिससे हम लोग इँफ्लुएँजा आदि रोगों के सहज ही शिकार हो जाते हैं।

सबसे अधिक दुर्भाग्य की बात तो यह है कि आज हमारे देश में दारिद्र्य का राज है-लोगों को पेट भर अच्छे पदार्थ खाने को नहीं मिलते-रात दिन कमाई, रंज-गार आदि की चिंता बनी रहती है सामर्थ्य से अधिक काम करना पड़ता है, रात को जागना पड़ता है-इसीलिए बीमार हो जाते हैं-आमतौर पर लोग शिकायत करते हैं कि घी दूध आटा अच्छा नहीं मिलता कहाँ से तन्दुरुस्ती कायम रहेगी? ठीक है।

किन्तु आज करोड़ों रुपए सालाना व्यर्थ दवाइयों औजारों पर व अस्पतालों व औषधालयों के चलाने पर खर्च किया जा रहा है वह रुपया कहाँ से आता है धनी लोग वास्तव में धन का दुरुपयोग कर रहे हैं-वे दान देने में भूल करते हैं औषधि दान का अर्थ बहुत व्यापक है—ऐसा दान करना चाहिए जिससे जनता सदा रोगों से बची रहे-दवाखानों से कभी किसी ने स्थाई स्वास्थ्य प्राप्त नहीं किया! केवल डाक्टर वैद्यों की गुलामी बढ़

रही है ! इंफ्लुएंजा बहुधा जाड़ों में फैलता है जबकि जीवनी शक्ति अधिक प्रवल नहीं होती या महा युद्ध के बाद जहरीली धुआँ फैलने से यह बीमारी फैल ती है और इस रोग के द्वारा प्रकृति अपने प्राणियों के शरीर की गंदगी दूर करके उनको पुनः स्वस्थ बनाना चाहती है।

यह हमारी भूल है कि हम लोग इंफ्लुएंजा बुखार को मृत्यु का रूप समझते हैं—यह साधारण शारीरिक क्रिया है और सदा ही इस ज्वर के परिणाम अत्यन्त लाभदायक आरोग्यप्रद होते हैं यदि प्रकृति के उद्देश्यानुसार स्वाभाविक इलाज किया जावे।

इस रोग में इतनी मौतें, खराबियाँ, कष्ट, हानियाँ होने का एक मात्र कारण यह है कि हम लोग इसके वास्तविक कारणों को नहीं जानते सिर्फ डाक्टर वैद्यों में अंधविश्वास करना जानते हैं--इसके सिवा रोग का इलाज गलत–एंटीफैब्रिन व अन्य देशी विदेशी दवाइयों से किया जाता है जिससे इतनी अकाल मृत्यु व दीर्घ रोग फैल रहे हैं।

मेरी राय में तो इंफ्लुएँजा में एंटीफेब्रिन, इंजेक्शन व अन्य तेज दवाइयाँ खाकर अच्छा होने से मर जाना कहीं अच्छा है क्योंकि जो लोग इंफ्लुएँजा में मर जाते हैं वे एक बार ही मृत्युरूपी कष्ट भोगकर रह जाते हैं

जिनका इलाज इन घातक तेज दवाइयों से होता उन्हें आगे जाकर ऐसे-ऐसे घोर कष्ट व नारकीय यात-।ऍ भोगने पड़ते हैं जिनका अंदाजा लगाना कठिन है।

इंफ्लुएँजा में घातक तेज दवाइयों के कुप्रभाव से व भूख खिलाने से रोगी शीघ्र क्षय, दमा, गुरदों के, हृदय रोग, पागलपन आदि के शिकार हो जाते ऐसे रोगी अनेक यातनाएँ भोगकर जल्दी मृत्यु के में चले जाते हैं क्योंकि दवा के झूंठे, रोग दबाने इलाज से शरीर में होने वाली सफाई की क्रिया जाती है, बाहर निकलता हुआ शरीर का ज़हर व वापस शरीर में धकेल दिया जाता है और शरीर में का ज़हर व शरीर का ज़हर दोनों ही शरीर के -मुख्य अंगों में घर कर लेते हैं और उस अंग के करने के साथ-साथ सारे स्वास्थ्य को ही बरबाद डालते हैं।

बहुधा ऐसे ही झूँठे इलाजों में बेचारे रोगी बलवान प्रकृति के साथ झगड़ा करते हुए इंफ्लुएँजा में मौत के मुंह में भी चले जाते हैं।

आज के लोग सच्चा ज्ञान न होने के कारण ही इंफ्लुएँजा आदि रोगों से इतना डरते हैं—परन्तु अगर लोगों को रोग के कारणों का सच्चा ज्ञान हो जाय तो

रोगों के सम्बन्ध में यह सब भय और चिन्ता नष्ट हो जाएगी—अन्धों में काना ही राजा होता है-जनता तो स्वास्थ्य के नियम जानती ही नहीं हमारे चिकित्सक महोदय भी पूर्ण ज्ञान से रहित हैं अन्यथा इतनी गड़बड़, परेशानी, चिन्ता व खर्च की जरूरत ही पेश न आवे।

इसलिए अन्धविश्वासों को झूँठे रिवाजों को बिलकुल छोड़ दो बजाय दवादारू के प्राकृतिक उपचारों से काम लेने लगो फिर न तो आपको अपने प्रिय बन्धु-बान्धव इष्ट मित्रों की मृत्यु ही देखनी पड़ेगी और न वे इंफ्लुएँजा के बाद दीर्घ रोगों के शिकार होकर दुःख पावेंगे बल्कि जिन लोगों का इलाज प्राकृतिक ढङ्ग से बिना दवा के होगा उनके शरीर अत्यन्त स्वच्छ नीरोग व ताजा बन जायेंगे और उनका स्वास्थ्य इंफ्लुएँजा से पहले की अपेक्षा बहुत अच्छा हो जायगा।

जो लोग इंफ्लुएँजा आदि भयानक रोगों के शिकार होकर सौभाग्य से अच्छे हो गए हैं उन्हें चाहिए कि वे शिक्षाग्रहण करें और भविष्य में बदपरहेजियों से बचकर अपना आहार-विहार प्रकृति के अनुकूल रखें ताकि भविष्य में हमारे देश में अकाल मृत्यु और दीर्घ रोगों की संख्या में भारी कमी हो जाय-ऐसा होने पर लाखों करोड़ों रुपया जो दवा व दवाखानों व वैज्ञानिक खोजों

डाक्टरी व वैद्यक सीखने में बरबाद किया जाता है
।प। जा सकेगा और अधिक उपयोगी व स्वास्थ्यप्रद
फलों की खेती, स्वास्थ्य प्रचार आदि में लगाया
सकेगा जिसका परिणाम जनता के लिए अत्यन्त
होगा ।

प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार के कारण देश के
का स्वास्थ्य इतना अच्छा हो जाएगा कि करोड़ों
विदेशों से दवा व चीरफाड़ का सामान मंगाने में
होने से बचाया जा सकेगा और जन-साधारण
भी जीवन बीमा-डाक्टर वैद्यों की फीस, दवा के
आदि में कुछ खर्च न करना पड़ेगा ।

परन्तु कितने ऐसे लोग हैं जिन्हें हमारी यह राय
आवेगी—शायद बहुत थोड़े लोग इस पर अमल
गे क्योंकि सदियों से लोग डाक्टर वैद्य हकीमों की
की जंजीरों में जकड़े हुए हैं ! चिकित्सा कार्य
उनके इशारों से काम होता है—रोगों के कारणों तथा
ओं की खोज व जड़ी बूटी दवा के निर्माण में
करोड़ों रुपया लगाया जाता है—बड़े बड़े दवा
कारखाने रसायन शाला चलाए जा रहे हैं और
को रोगों से बचाने का दावा किया जाता है परंतु
हर साल रोग व अकाल मृत्यु की संख्या घटने के

बजाय बढ़ रही है और कहा यह जाता है कि पिछले साल से इस साल अधिक बीमारों ने दवा ली—हर साल रोगियों की संख्या बढ़ रही है और दवा की खपत ज्यादा हो रही है।

इंफ्लुएँज़ा का वर्णन

श्री हैरी बैंजमिन के मतानुसार इंफ्लुएंज़ा ज्वर का भी लगभग वैसा ही इलाज है जैसा कि और बुखारों का—और हर हालत में अगर दवा से सख्त परहेज़ रखा जाकर नैसर्गिक उपचार किए जावेंगे तो परिणाम अत्यंत संतोषजनक ह गा। हमें अफसोस के साथ लिखना पड़ता है कि लोग अनापशनाप भूख बिना भूख गरिष्ठ प्रकृति विरुद्ध पदार्थ रात दिन खा खाकर अपने पेट व आँतों को थका हुआ बना देते हैं और शरीर में काफी मल-दोष संचित कर लेते हैं और जब प्रकृति इंफ्लुएंज़ा आदि तीव्र रोगों द्वारा उन्हें बाहर निकालने का प्रयत्न करती है तब घबराकर भाग्य को दोष देते हैं।

वास्तव में तेज बीमारी उस गंदगी को निकालकर शरीर को ठीक कर देगी और बीमारी के बाद तंदुरुस्ती पहले से बहुत अच्छी हो जायगी—जो लोग इस रहस्य को जानते हैं और प्राकृतिक चिकित्सा का अध्ययन कर

चुके हैं वे और लोगों की तरह सरदी जुकाम बुखार आदि कभी भय नहीं मानते बल्कि इन्हें शरीर के लिए वरदान समझते हैं और इन रोगों में मृत्यु नहीं होगी यदि इनका इलाज बिना दवा स्वाभाविक ढंग से किया जावे।

अगर आपको बार बार जुकाम सरदी मलेरिया या इंफ्लुएँजा होता है तो इसके लिए आप किन्हीं कीटाणुओं को दोष न लगावें बल्कि इसे अपना अपराध समझें और इसके लिए जड़ी बूटी मिक्सचर या इंजेक्शनों में धन, समय व स्वास्थ्य को नष्ट न करें बल्कि हमारी पुस्तकों में बताई विधियों से प्रकृति के मार्ग पर चलकर अपने शरीर को निर्मल बनावें और जीवनी शक्ति को बलवान् बनावें ताकि भविष्य में रोगों का आक्रमण आपके शरीर पर न हो सके।

मलेरिया

मलेरिया बुखार ठंडे प्रदेशों में बहुत कम होता है—यह तो गरम देशों में (खासकर भारतवर्ष में) बहुत अधिक फैला हुआ है।

वैद्य लोग तो बहुधा इस रोग में कड़वी दवाइयाँ, काढ़े, गोली आदि देते हैं परन्तु डाक्टर लोग तो इसका

एक मात्र शरतिया इलाज और प्रतिकार केवल कुनीन को ही समझते हैं !

डाक्टरों का मत है कि मलेरिया के कीटाणु मच्छर काटने से शरीर में प्रवेश करते हैं और उन कीटाणुओं को मार, कर मलेरिया रोग को नष्ट करने की शक्ति कुनीन में है।

जाकी रही भावना जैसी, प्रभू मूरति देखी तिन तैसी" अर्थात भगवान के स्वरूप को जिसकी जैसी भावना थी वैसा ही उन्होने देखा—इसी तरह डाक्टर लोग और उनके पीछे पीछे इशारों पर चलने वाला जन समुदाय चाहे कुछ भी समझे परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा के अनुयायी मलेरिया का मूल कारण दूसरा ही मानते हैं।

हमारा दावा है कि जिस मनुष्य का आहार प्रकृति के अनुकूल है जिसे क़ब्ज़ नहीं है और जिसका रक्त शुद्ध निर्मल है उसे मलेरिया हो ही नहीं सकता चाहे उसे मलेरिया के कितने ही मच्छर रोज़ बार बार क्यों न काटें।

हमेशा मलेरिया या दूसरी तरह की बुखार का निदान करते समय आपको यह अनुभव हो जायगा कि रोगी के शरीर में विजातीय द्रव्य की काफ़ी मात्रा पहले से मौजूद है और यही रोग का प्रधान मुख्य कारण है।

मच्छर काटने से मलेरिया के कीटाणु अवश्य रक्त में घुस जाते हैं परन्तु अगर रोगी के शरीर में उनको पनपने व बढ़ने देने के लिए विजातीय द्रव्य नहीं है तो कीटाणुओं का कोई प्रभाव न होगा और मलेरिया का आक्रमण हरगिज़ नहीं होगा।

आज के डाक्टर वैद्य सभी रोगों के कारणों को समझने में भारी भूल कर रहे हैं और उनके अन्वेषण और परीक्षाएँ कभी समाप्त नहीं होते । मलेरिया के लिए भी अज्ञान वश वे यह दृढ़ विश्वास जमाए हुए हैं कि इस रोग के कीटाणुओं को मारने के लिए कुनीन ही अचूक औषधि है और उनके खयाल से तो सर्व साधारण को मलेरिया से बचाने का सर्वोत्तम अचूक उपाय यही है कि एक एक या दो दो गोली लोगों को हर रोज़ खानी चाहिए जिससे इस रोग के कीटाणु मर जायँ और मलेरिया बुखार न आवे !

इसी अंधविश्वास-विपरीत धारणा के कारण सरकार व हमारे धनी मानी सेठ बहुत अधिक मात्रा में वैद्य व डाक्टरों को कुनीन देकर मलेरिया पीड़ित प्रदेशों में भेजते हैं और मरीजों को मुफ़्त दवा दिलवाते हैं।

कहा जाता है कि अगर थोड़ी मात्रा में कुनीन लेने से मलेरिया न रुके तो तब तक कुनीन सेवन करना चाहिए

जब तक मलेरिया आने से रह जाय । मैं दृढ़ता पूर्वक कहता हूँ कि कुनीन मलेरिया की अचूक सर्वोत्तम दवा नहीं है बल्कि कुनीन से मलेरिया के लक्षण थोड़े समय के लिए दब जाते हैं और उसका प्रभाव दूर हो जाने पर पुनः बुखार आता है ।

कितने अफसोस की बात है कि लोग रोग के मूल कारणों की खोज किए बिना इलाज करने बैठ जाते हैं और चाहे जैसी दवा रोगियों को देने लगते हैं चाहे उसका परिणाम कैसा ही बुरा क्यों न हो ।

कुनीन एक अत्यंत घृणित, अत्यंत घातक और अत्यंत आरोग्य नाशक दवा है और किसी भी हालत में इसका उपयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि यह बुखार को शरीर में दबा देती है और जो जहर व गंदगी मलेरिया द्वारा शरीर से बाहर निकल रही थी उसे वापस शरीर में धकेल कर कुनीन शरीर को खराब कर देती है ।

कुनीन के घातक प्रभाव से शरीर के दोष तो अन्दर रह ही जाते हैं इसके सिवा स्वयं कुनीन रूपी जहर भी रोगी के शरीर में भर जाता है जिसका परिणाम यह होता कि खून गंदा हो जाता है, भूख बंद हो जाती है, वीर्य पानी के समान तरल होकर पेशाब के साथ बहने लग जाता है ।

इसके सिवा अनेक प्रकार के कान व आँख के रोग उत्पन्न हो जाते हैं-बहुधा देखा गया है कि मलेरिया नष्ट करने के लिए जिन लोगों ने खूब कुनीन खाई उन्हें बाद में बहरापन, अन्धापन आदि की शिकायत हो गई और उनके जीवन सदा के लिए दुःखी हो गए।

कुनीन शरीर के भिन्न भिन्न अंगों पर खास कर तिल्ली व जिगर पर बड़ा घातक प्रभाव डालता है और इसके सेवन से बहुधा रोगियों के जिगर और तिल्ली सदा के लिए बढ़ जाते हैं और निकम्मे हो जाते हैं और इसी कारण उनका स्वास्थ्य सदा के लिए खराब होकर वे आजन्म रोगी बने रहते हैं—मेरा अनेक बार का प्रत्यक्ष अनुभव है कि बुखार में दवाइयां खाने वाले खास कर धातु दवाइयाँ या कुनीन खाने वाले रोगी बुखार के बाद सदा व्याधि ग्रसित रहते हैं और जो लोग बुखार में कोई दवा नहीं खाते उनके कोई खराबी बुखार के बाद नहीं होती और पहले से वे अधिक स्वस्थ हो जाते हैं।

भला सोचिए जब यह बात आपके ध्यान में आ गई कि मलेरिया का मूल कारण मच्छर काटना नहीं है बल्कि मलेरिया प्रकृति विरुद्ध आहार आदि के कारण दोषों के संचय व उनके कुपित होने से होता है तो फिर कुनीन देना

बिलकुल बेकार है कुनीन न दोषों को पचा कर निकाल सकता है और न शरीर को रोग मुक्त कर सकता है।

लोग गरम प्रदेशों में रहते हैं, बंद पक्के व तंग मकानों में रहते हैं जरूरत से जादा कपड़े पहिनते हैं, ठंडी हवा ठंडे जल से परहेज करते हैं गरिष्ठ प्रकृति विरुद्ध पदार्थ जरूरत से ज्यादा खाते हैं, नशा करते हैं। फिर यह आशा करते हैं कि रोगों से बचे रहेंगे! यह संभव नहीं है। कोई दवा या कुनीन या जड़ी बूटी अथवा इंजेक्शन ऐसे लोगों को स्वास्थ्य नहीं दे सकते।

आप ध्यान पूर्वक सृष्टि के अन्य स्थानों के रहने वालों के जीवन पर दृष्टि डालें बाहर गाँवों में, जंगलों में, खास ठंडे प्रदेशों में मलेरिया बहुत कम होता है। अगर मच्छर काटने से ही मलेरिया हो तो मच्छर तो सभी को काटते हैं सभी को मलेरिया होना चाहिए पर कुछ को होता है कुछ को नहीं मच्छर दानी लगा कर सोने वालों को तो मलेरिया ज्यादा सताता है।

मलेरिया का इलाज

मलेरिया के लक्षण यह हैं जाड़ा लगना, कपकपी होना, बदन धूजना, बाद में तेज बुखार हो जाना फिर खूब पसीना निकलना—यह बुखार एक, दो या तीन

दिन छोड़ कर भी आता है। सबसे अधिक इकाँतरा ही फैला हुआ है अकसर जाड़ा लगने के साथ किसी किसी को उलटी, शिर दर्द होने लगते हैं और कभी कभी कमर में दर्द होने लगता है।

इस बुखार में समस्त शरीर विजातीय द्रव्य के जोरदार संघर्षण के कारण हिलने लग जाता है, दांत कटकट बोलने लगते हैं, नाड़ी वेग से व अनिय मित गति से चलने लगती है और यद्यपि बाहर से शरीर ठंडा जान पड़ता है फिर भी ताप मान करीब १०२ १०३ १०४ डि० तक हो जाता है। इस रोग में गुरदे अधिक क्रिया शील रहते हैं जाड़ा लगना करीब १५ मिनट से ६ंटे सवा घंटे तक जारी रहता है इसके बाद रोगी को बड़ी गरमी लगती है, चमड़ा व आंखें लाल हो जाती हैं, शिर भारी हो जाता है, कमर दुखने लगती है और चित्त अत्यंत उदास हो जाता है।

इसके बाद खूब पसीना निकलता है। ज्वर उतर जाता है नाड़ी मंद गति से चलने लगती है। रोगी को कमजोरी मालूम होती है और उसे कुछ नींद भी आती है।

इन सभी लक्षणों से साफ़ साफ़ जाहिर हो सकता है कि प्रकृति शरीर के सभी भागों से विजातीय द्रव्य (मल

पदार्थों को बल पूर्वक निकालने की कोशिश कर रही है। कीटाणुओं का इससे कोई संबंध नहीं है और मलेरिया भी प्रकृति की एक रहस्य पूर्ण लाभ प्रद क्रिया है!

पहले कहा जा चुका है कि मलेरिया हमारा शत्रु नहीं परम मित्र है और अगर देशी या विदेशी दवा का इलाज न करके विधि पूर्वक प्राकृतिक चिकित्सा की जाय तो रोगी को कभी कोई हानि या मृत्यु नहीं हो सकती बल्कि उसके शरीर की हालत पहले से बहुत अच्छी हो जायगी और फिर उसकी तंदुरुस्ती पहले से उल्टी अच्छी हो जायगी और फिर जल्दी दुबारा बुखार नहीं आवेगा।

लेकिन जो लोग मलेरिया बुखार का इलाज डाक्टरों या वैद्यों से कराते हैं और काढ़े, गोली, इंजेक्शन या कुनीन का सेवन करते हैं वे स्वयं अपना धन व समय स्वास्थ्य नष्ट करते हैं क्योंकि कुनीन काढ़े आदि से शरीर का ज़हर सदा के लिए शरीर में रह जाता है मलेरिया बार बार आता रहता है जिससे साफ़ जाहिर होता है कि इलाज ठीक नहीं किया गया और रोग की जड़ शरीर में मौजूद है!

मलेरिया की सर्वोत्तम चिकित्सा इस प्रकार है;—
"सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपितामलाः" के अटल

को बहुत पछताना पड़ेगा। आप बुखार दूर होने तक लगभग एक या दो सप्ताह तक फलों के रस सहित लंघन करें इसी में आपकी भलाई—आपकी जीत है। अंतःकरण आपको खुद बता देगा कि अब शरीर के दोषों का भली भांति पाचन हो चुका है और शरीर को आगे उपवास की आवश्यकता नहीं है। ऐसा होने पर लंघन तोड़ देना चाहिए।

साधारणतया जब आपकी जीभ साफ हो जाय, उस पर काई या मैल न रहे, मुंह कड़वा न रहे, भूख लगने लगे, बुखार बिल्कुल उतर जाय तभी समझ लेना चाहिए कि दोषों का पाचन हो चुका शरीर अपनी सफाई कर चुका, शरीर के पाचक अंग आराम कर चुके और अब शरीर को उचित खूराक मिलनी चाहिए।

बुखार के बाद लंघन बंद करके पथ्य लेते समय अत्यंत सावधानी रखनी चाहिए और बड़ी हलकी पथ्य चीजें थोड़ी थोड़ी मात्रा में देना चाहिए। फल, गाय बकरी का दूध, मुनक्का, व बाद में हरे शाक थोड़े थोड़े लेना उचित है-एक दम दाल रोटी खा बैठना मूर्खता है।

उपवास काल में आंतों की सफाई के लिए साधारण गरम जल का एनिमा अवश्य देना चाहिए। यह ध्यान

रहे पानी अधिक वेग से न चढ़ाया जावे वल्कि धीरे धीरे चढ़ने दिया जावे-एनिमा तेज़ बुखार की हालत में न देकर बुखार उतर जाने के बाद देना उत्तम है। अगर क़ब्ज़ अधिक हो और मल सूख गया हो तो चढ़ी बुखार में एनिमा दे सकते हैं।

बुखार की गरमी को स्वाभाविक रीति से निकाल कर रोगी को शांति देने के लिए व दोषों को रोम कूपों में होकर स्वतंत्रता पूर्वक निकलने देने के लिए रोगी को नग्न या अर्ध नग्न करके ठंडी हवा का स्नान अवश्य कराया जावे-स्नान के बाद गरम कंवल या रजाई उढ़ाकर गरमी लाई जावे-यह स्नान दिन में एक दो या तीन वार भी कराया जा सकता है।

जाड़ों में यह हवा स्नान २ मिनिट से ५ मिनिट तक और गरमी में १५ मिनिट से ३० मिनिट तक कराना चाहिए-जाड़ा लगे तव कपड़े उढ़ा दिए जावें और पसीना लेने की चेष्टा की जावे पसीना आने पर बुखार उतर जावेगी।

ठंडी हवा का स्नान अत्यंत निर्दोष, अत्यंत सरल व हर एक बुखार का रामवाण व सस्ता इलाज है; इस ठंडी हवा के स्नान से कभी हानि नहीं हुई-सदा अत्यंत संतोष

जनक व आश्चर्यजनक लाभ हुए हैं और इससे कठिन से कठिन बुख़ार भी बड़ी आसानी से अच्छी होगई है इसलिए भय संकोच छोड़कर विधि पूर्वक हर बुखार में बीमार को ठंडी हवा का स्नान (Cold air bath) अवश्य ही कराना चाहिए।

बीमार के कमरे की खिड़कियाँ व दरवाजे बंद करना भी वेवकूफी है क्योंकि इससे बुख़ार में बड़ी हानि पहुँचती है। अव्वल तो बीमार की खुद की श्वास से निकली हवा गंदी होती है। दूसरे पक्की दीवारों से हर वक्त जहरीली गैस निकलती रहती है। यह दोनों गंदी हवा वापस बीमार के फेफड़ों में जाकर अत्यंत हानि पहुँचाती हैं और शरीर की सफ़ाई में बाधक बन जाती हैं।

इसलिए बीमार के कमरे का दरवाजा व खिड़कियाँ खुली रहने दो-अगर सख़्त जाड़ा हो तो आधी खिड़कियाँ खोलो आधी बंद कर दो जिससे हवा साफ़ आती व जाती रहे।

जब बीमार को जाड़ा लगे तब खूब कपड़े उढ़ाकर सुला देना चाहिए—बाकी समय हलके और पतले कपड़े पहने—बहुत ज्यादा कपड़ों से लदे रहने से शरीर कमज़ोर बीमार हो जाता है।

बीमार के पेड़ू पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी दिन में दो या तीन चार अवश्य बांधी जावे—पट्टी दो दो घंटे रखें और तीन तीन घंटे बाद रखें-मिट्टी की पट्टी से पेट व आंतों को बल मिलेगा—उनकी खुश्की व गरमी दूर हो जायगी—दस्त साफ पच कर लगेगा-पेशाब खुल कर होगा-बुखार की गरमी दूर होगी और नींद बड़ी अच्छी आवेगी—इससे डरिए नहीं!

इसके सिवा मलेरिया रोगी पर गीली चादर (Wet sheet pack) का भी प्रयोग करना चाहिए—सारे शरीर पर भीगी चादर निचोड़ कर लपेटी जावे मुंह खुला रहे—ऊपर से गरम कंबल उढ़ाई जावे—जाड़े में भीगी चादर थोड़ी देर और गरमी में अधिक देर रखें—इससे शरीर का विजातीय द्रव्य रोम कूपों व मूत्र होकर निकल जायगा, गरमी दूर होगी और बीमार जल्द अच्छा हो जायगा-उपवास तोड़ने के बाद बीमार को कम से कम तीन दिन तक गाय या बकरी का दूध और ताज़े रस दार फल ही देने चाहिएँ—फिर कम से कम तीन दिन केवल ध व हरे शाक दें—इसके बाद थोड़ी थोड़ी गेहूँ की धूली व चापड़ सहित गेहूँ की लूखी पतली चपाती थोड़ी थोड़ी देना आरम्भ करें इसके बाद दूध फल व थोड़ा थोड़ा अन्न

भूख के अनुसार बढ़ाते जावें एक दम भारी चीजें नहीं देना चाहिए।

मलेरिया बुखार की कमजोरी अकसर लोगों को कई दिन या महीनों तक सताती है मगर इसके लिए कोई टानिक, पौष्टिक दवा या रसायन खाने की जरूरत नहीं है—इनसे स्वास्थ्य को बड़ा धक्का पहुँचता है उत्तम उपाय यह है कि कमज़ोरी दूर करने के लिए धीरे ध रे दूध की मा ा बढ़ाई जावे और सुबह शाम शक्ति अनुसार घूमते रहें—इन उपायों से नवीन शुद्ध रक्त बनकर स्वास्थ्य उत्तम हो जायगा।

उपरोक्त स्वाभाविक उपचारों से मलेरिया (व सभी बुखारों) के रोगी ९९ फी सदी अवश्य बिल्कुल ठीक हो जायँगे जैसा कि लेखक हजारों बार परीक्षा करके देख चुका है। जिन्हें मेरे कथन पर विश्वास न होवे एक बार स्वयं परीक्षा करके देखें फिर उन्हें स्वयं अनुभव हो जायगा। मेरी राय में मलेरिया में कुनीन या काढ़े या दूसरी दवा खाना केवल निरर्थक है और इससे भारी हानि व प्राणों के नाश की भी संभावना है

सीधे सरल राम बाण प्राकृतिक उपचारों से हजारों लाखों रोगी अच्छे हो चुके हैं—अगर लोग दवा भक्ति छोड़कर इन उपचारों को अपनाने लगें तो हजारों लाखों

अकाल मृत्यु टाली जा सकेंगी और बहुत सी विधवाएँ व अनाथ बच्चे होने से बचाए जा सकेंगे।

इन उपचारों से शरीर पहले से बहुत ही अधिक साफ ताजा निर्मल व सुन्दर हो जायगा और आप दवाइयों या नुस्खों से होने वाली अकथनीय हानियों से, दीर्घ रोगों से, धन के खर्च व समय की बरबादी से भी बच जायँगे—इससे अधिक आप क्या चाहते हैं?

निमोनिया ज्वर

कारण व इलाज

निमोनिया दो प्रकार का होता है-ब्रांको निमोनिया व लोबर निमोनिया इस दो प्रकार के निमोनिया में लोबर निमोनिया इतना भयानक नहीं होता और इतने ज्यादा दिन रोगी को कष्ट भी नहीं उठाना पड़ता।

दूसरे प्रकार का अर्थात ब्रांको निमोनिया दस पंद्रह या कभी कभी बीस दिन तक रहता है। यह धीरे धीरे बढ़ता है। इसमें बुखार करीब १०२० (फारन हीट) रहता है और खांसी व छाती में दर्द रहता है। श्वास लेने में भी पीड़ा होती और कफ़ की आवाज़ आती है। कभी कभी कफ़ के साथ खून आ जाता है।

इस रोग में भूख बिलकुल बंद रहती है और प्यास अधिक लगती है। निमोनिया प्रकृति विरुद्ध आहार विहार से होता है और बहुधा यह रोग जुकाम सरदी या साधारण बुखार या खांसी को दवा से दवा देने से होता है और इस प्रकार परम हितकारी समझी जाने वाली औषधियाँ छोटे छोटे सरल रोगों को अत्यंत भयानक व कष्ट साध्य बना देती हैं जिनका इलाज करना महा कठिन हो जाता हे और बहुत से रोगी तो मृत्यु के मुंह में ही चले जाते हैं।

इलाज

निमोनिया का इलाज बड़ी सावधानी से करना उचित हे क्योंकि लापरवाही करने से इसमें शीघ्र मृत्यु हो सकती है! परन्तु यहाँ भी मैं दृढ़ता पूर्वक पाठकों को सलाह दूँगा कि निमोनियाँ का इलाज प्राकृतिक विधि से करें फिर इसमें कुछ भी भय, गड़बड़ या कष्ट न होगा और न कोई दीर्घ रोग होगा और अगर डाक्टरी या आयुर्वेदिक इलाज किया जावेगा तो या तो रोगी की मृत्यु हो जायगी या वह किसी भयानक दीर्घ रोग का शिकार बन कर आजन्म दुःखी रहेगा।

अक्सर देखा गया है कि दवा के प्रभाव से निमो-नियाँ प्रगट में अच्छा हो गया किंतु रोगी शीघ्र दमाक्षय

आदि का शिकार होकर मर गया ! साधारणतया निमो-
नियाँ का इलाज ठीक उसी विधि से करना चाहिए जैसे
और तरह की बुखारों का परन्तु निमोनियां के इलाज में
एक आध उपचार विशेष विधि से करना चाहिए। यह
रोग जन्तुओं से उत्पन्न नहीं होता बल्कि मिथ्या आहार
विहार से होता है और इसका इलाज भी स्वाभाविक
विधियों से न करके दवाइयों से करना केवल अज्ञान और
कुशिक्षा का परिणाम है !

परन्तु निमोनिया (व अन्य बुखारों) का इलाज
अनुभवी विद्वान् प्राकृतिक चिकित्सक के द्वारा होना
चाहिए क्योंकि अकसर घर वाले पूरी विधियाँ न जानने
के कारण इस मार्ग से गिर जाते हैं और घबरा कर
डाक्टर वैद्यों को बुला कर दवा दिलाने लगते हैं जिसका
परिणाम बड़ा भयानक होता है।

लोगों को चाहिए कि प्राकृतिक चिकित्सा का पूरा
ज्ञान, गहरे अध्ययन मनन व अनुभव द्वारा प्राप्त करें—
अगर वे ऐसा न करके छोटी मोटी किताब पढ़कर कठिन
रोगों में प्रयोग करने लग जायें तो यह उनकी महज़
बेवकूफी है और जिस प्रकार अनाड़ी वैद्य नीम हकीम
अधूरे या लोभी डाक्टर अट शंट दवा देकर रोगी की
मृत्यु का कारण बनकर पाप के भागी बन जाते हैं ठीक

उसी प्रकार अधूरे अधकचरे अज्ञान प्राकृतिक चिकित्सक भी अपराधी हैं अगर वे पूरा इलाज जाने बिना चिकित्सा करने लग जायँ ।

निमोनिया के इलाज में भी दृढ़ता और धैर्य रखना चाहिए । ताप मान के ऊँचे हो जाने या सीने में दर्द अधिक हो जाने या बेहोशी आदि से घबराना नहीं चाहिए। यह लक्षण स्वयं धीरे धीरे नष्ट हो जायेंगे ।

निमोनिया में भी बुखार दूर होने तक लंघन जारी रखना चाहिए सिवा पानी सतरा या मौसमी के रस के और कोई चीज़ नहीं लेना चाहिए यहाँ तक कि दूध भी लेना मना है । कब्ज़ दूर करने के लिए गरम जल का एनिमा रोजाना अवश्य दिया जावे—यह बड़ा जरूरी है बुखार की तेज़ी व बेहोशी ठंडी हवा के स्नान से बड़ी जल्दी सरलता से दूर हो जायगी और छाती व फेफड़ों का दर्द मिटाने के लिए सबसे उत्तम उपाय यह है कि थोड़ा सरसों का शुद्ध तेल सीने पर मल दिया जाय और गरम बालू रेत की पोटली बना कर धीरे धीरे दर्द के स्थान को सेक दें अथवा गरम जल में खादी या लट्ठा के टुकड़े निचोड़ कर दर्द के स्थान को सेक दें आम तौर पर इस क्रिया से सीने का दर्द ठीक होकर कफ़ बाहर निकल जायगा कभी कभी ताज़ा जल की गद्दियाँ या भीगी

चादर का प्रयोग भी छाती पर करना चाहिए ऊपर से फलालैन या गरम कपड़ा अवश्य बांध दें। रोग की हालत, रोगी की शक्ति व मौसम को देखते हुए गरम व ठंडे प्रयोग करना चाहिएँ हर हालत में यह प्रयोग लाभप्रद सिद्ध होंगे किसी प्रकार की कोई हानि की संभावना नहीं है पट्टियाँ व चादर के प्रयोग व बालू का सेक दिन व रात में आवश्यकतानुसार दो तीन बार किया जा सकता है

डाक्टर वैद्य लोग अक्सर निमोनिया में बीमार को ब्रांडी या गरम दवाइयाँ देते हैं और उसके सीने पर गरम प्लास्टर चढ़ाते हैं यह उपचार प्राकृतिक चिकित्सा की दृष्टि से अत्यंत हानिकर व घातक हैं और इसका परिणाम बहुधा भयंकर होता है इसलिए इनका प्रयोग हरगिज़ नहीं किया जाना चाहिए—लेखक ने ऐसे कई रोगियों को ठंडी हवा व जल स्नान व मिट्टी के प्रयोगों से मृत्यु के मुंह में जाने से बचाया है जो आयुर्वेदिक, एलोपैथिक, होमियोपैथिक इलाज कराकर थक चुके थे और जो मरणासन्न हो कर जीवन से निराश हो चुके थे !

मुझे बड़ा विस्मय हुआ कि लोग कैसे मूर्ख, ज्ञान शून्य हैं जो अत्यंत हानिकर प्राणघातक खरचीली औषधियों में व झूंठे इलाजों में विश्वास रखते हैं परंतु प्रकृति

के अत्यंत लाभदायक, हानि रहित, प्राण बचाने वाले बिना पैसे के उपचारों में विश्वास नहीं रखते उल्टा उन्हें हानिकर बताते हैं चाहे वे प्रत्यक्ष उनके चमत्कार क्यों न देख लें।

अस्तु निमोनिया में लंघन, बस्तिक्रिया, छाती पर ठंडे व गरम प्रयोग, पूर्ण विश्राम, ठंडी हवा के स्नान, धूप स्नान यह रामबाण उपचार हैं।

जब तक बुखार रहे रोगी को पूरी तरह आराम करने देना चाहिए और जब जब बुखार की तेज़ी अधिक हो जाय तब तब निःसंकोच बेधड़क होकर विधि पूर्वक ठंडी हवा का स्नान अवश्य कराना चाहिए और फौरन ही गरम कपड़ों में सुलाकर गरमी लानी चाहिए- बेहोशी प्रलाप सरसाम आदि हटाने का यह सर्वोत्तम उपाय है- मेरी राय में तो संसार की कोई दवा कोई उपचार ऐसा प्रभावशाली, लाभ द, व भयरहित नहीं है जैसा ठंडी हवा का स्नान।

छाती के दर्द व कफ़ विकार हटाने के लिए बार बार गरम व ठंडे जल के प्रयोग व बालू का सेक व मालिश अवश्य किए जावें इससे कष्ट दूर होगा छाती में जमा हुआ कफ़ ढीला हो जायगा और रोगी सुख से सोवेगा—फलों

के रस सहित कुछ दिन लंघन कर चुकने पर धीरे धीरे निमोनिया के लक्षण दूर हो जायँगे बुखार उतर जायगी- छाती का दर्द मिट जायगा और बीमार को शांति मिलने लगेगी।

इसके बाद रोगी को एक सप्ताह फलों पर रखना आवश्यक है ताकि शरीर के वे दोष व मल पदार्थ जो बुखार में पच चुके हैं किंतु पूरी तरह बाहर नहीं निकले हैं, वे फलों के आहार के प्रभाव से मल मूत्र, कफ, पसीना की राह बाहर फेंक दिए जावें और आंते व पेट बिल्कुल साफ़ व ताज़ा बन जायँ

कितना अच्छा हो लोग रुढ़िवाद को छोड़कर प्राकृतिक उपचारों में श्रद्धा रखने लग जायँ! सचमुच अगर ऐसा हो जाय तो हमारे दुःखी परिवार पुनः सुखी हो सकते हैं, लोगों के दिलों से बीमारी का भय दूर हो सकता है और बहुत साधन व समय जो दवाइयों व झूंठे इलाजों में नष्ट किया जाता है, बचाया जा सकता है।

डिपथेरिया ज्वर

यह बुखर भी बड़ी भयानक होती है, इसके लक्षण यह हैं, आरम्भ में इस रोग का आक्रमण बहुत धीमा होता है और किसी को भी यह संदेह नहीं होता कि डिप-

थेरिया हो जायगा, पहले रोगी को हलका सा बुखार होता है, कंठ में पीड़ा मालूम होती है और अंग टूटने लगते हैं बड़ी कमज़ोरी जान पड़ती है यह रोग अधिकांश बच्चों व नोजवानों को होता है।

रोगी के गले की गिल्टियों (Tonsils) में कुछ सूजन होने लगती है और एक या दोनों गल सोडो (गिल्टियाँ) पर एक पतली झिल्ली बन जाती है और यह बारीक झिल्ली आकार में बढ़ती जाती है।

यह झिल्ली कभी मोटी कभी पतली होती है और भूरे या मटिया रंग की व कुछ ललाई लिए होती है।

यह झिल्ली कभी तो इतनी छोटी होती है कि टॉसिल से आगे नहीं बढ़ती और कभी कभी यह इतनी बढ़ जाती है कि गले व कंठ को चारों तरफ से घेर लेती है-अकसर मुँह व कंठ नालिका तक सोजन हो जाती है—इस रोग में एक प्रकार के विषैले कीटाणु शरीर के विजातीय द्रव्य में उत्पन्न होकर यह रोग पैदा करते हैं।

इस रोग का शिकार, चाहे वह ज़वान हो या बालक (बूढ़ों को यह नहीं होता) अकड़ जाता है, बेहोश हो जाता हैं और चेहरे का वर्ण बदल जाता है अगर इस बीमारी का उचित तात्कालिक इलाज न किया जाय तो रोगी कंठ घुट कर या हृदय की गति बंद होकर शीघ्र मर

जाता है और अगर इलाज सही तौर पर किया जाय तो झिल्ली धीरे २ अदृश्य हो जाती है और सभी लक्षण दूर हो जाते हैं—इस रोग में लगभग एक से दो तीन सप्ताह अच्छा होने में लग जाते हैं पर यह रोग बड़ा कष्ट साध्य है।

एलोपैथी का यह मत है कि यह रोग छूत से होता है और यह संक्रामक है अर्थात् दूसरे शरीर के रोग के कीड़े दूसरे शरीर में प्रवेश करके यह रोग उत्पन्न करते हैं परन्तु यह सिद्धान्त बिल्कुल खोखला व बे बुनियाद है।

भला आप ही सोचिए कि बिना भूमि के बीज कैसे उग सकता है? ऐसा कोई भी नवयुवक या बच्चा इस रोग का शिकार नहीं हो सकता जिसके शरीर में इस रोग को बढ़ने के साधन मौजूद नहीं हैं अर्थात् जिसके शरीर में कुपथ्य, गरिष्ट, प्रकृति विरुद्ध पदार्थों के सेवन के कारण काफी मात्रा में मल पदार्थ, कचरा, गंदगी मौजूद नहीं है और जिसे कठिन कब्ज नहीं है उसे बीमारी नहीं हो सकती।

डाक्टरों का मत है कि इस रोग के कीटाणु बहुत लोगों के गले में मौजूद होते हैं और किसी के गले के कीटाणु बढ़ जाते हैं और बीमारी पैदा कर देते हैं और किसी किसी के कीटाणु निर्जीव से रहते हैं। औषधि

विज्ञान की नींव कैसी थोथी है, इसके सिद्धांत कैसे काल्पनिक हैं। लेकिन जन साधारण तो उसमें अटल श्रद्धा रखते हैं। और जिस प्रकार एक अंधा आदमी दूसरों के हाथ में लकड़ी पकड़ा कर लकड़ी पकड़ने वाले के अधीन हो जाता है उसी प्रकार जन साधारण अपनी स्वास्थ्य रक्षा और रोगों के इलाज के बारे में डाक्टर वैद्यों के सर्वथा आधीन, व उनके वश में है।

लोगों को इस बात का पता तक नहीं है कि संसार में आरोग्य रक्षा व चिकित्सा व निदान के अत्यंत सरल, सस्ते व राम बाण उपाय मौजूद हैं जो आयुर्वेद, एलोपैथी, हिकमत, होमियोपैथी से कहीं उत्तम हैं जिनमें न कोई जोखम है न खर्चा है और जो इतने सरल हैं कि हर एक स्त्री व पुरुष भली भांति उनका उपयोग कर सकता है और विधि पूर्वक करके अपने व अपने परिवार के व औरों के रोग अच्छे कर सकता है और अपना स्वास्थ्य चिरस्थाई बना सकता है।

डिपथेरिया ज्वर का इलाज

सर्व साधारण स्वाभाविक उपचारों से अनभिज्ञ होने के कारण आयुर्वेदिक या एलोपैथिक ढंग से ही इस बुखार का इलाज करवाते हैं। जाहिरा तौर पर कइयों को

इस रोग से छुटकारा भी दवाओं से मिल जाता है परन्तु अधिकांश रोगी इस बुखार में दवा के इलाज से मर जाते हैं और अधिकांश की मृत्यु तो इंजेक्शनों से होती है।

चाहे डाक्टर लोग इंजेक्शन चिकित्सा का कैसा ही समझें परन्तु प्राकृतिक में इंजेक्शन के प्रयोगों को अत्यंत घातक व हानिकर समझा जाता है और यह प्रणाली बिल्कुल गलत है किसी भी जानवर का खून या उसके शरीर का रस मानव शरीर में प्रविष्ट करना गलत है और बहुधा यह मृत्यु का कारण बन जाता है।

लेखक ने एक बार नहीं सैकड़ों हजारों बार प्रत्यक्ष यह देखा है कि इंजेक्शन, मिक्सचर, काढ़ों व अन्य डाक्टरी व आयुर्वेदिक दवाइयों के कारण डिपथेरिया, मलेरिया, निमोनिया व मोती झारा आदि बुखारों में बेचारे रोगी समय से पहले ही मर गए और डाक्टर वैद्यों से जब मृत्यु का कारण पूछा गया तो यह जवाब मिला कि मृत्यु बुखार के कारण हुई है दवा से नहीं हुई!

"सच है अंधों में काणा ही राजा" अज्ञान भोली जनता को इतना ज्ञान नहीं है कि वे यह रहस्य समझ सकें इसीलिए वे चुपचाप अपने प्रिय जनों की मृत्यु को हरि-इच्छा, होनहार समझ कर संतोष कर लेते हैं लेकिन मैं सर्व साधारण को यह बता देना चाहता हूँ कि ईश्वर

इस विषय में उदासीन हैं, लोग अज्ञान वश कुपथ्य करते हैं मिथ्या आहार विहार द्वारा अपने शरीर में दोष-मल पदार्थ भर लेते हैं और जब प्रकृति अवसर पाकर बल पूर्वक तीव्र रोग (बुखार, जुकाम) द्वारा उस मैल को निकालना चाहती है तब मूर्ख अज्ञानी लोग दवा खाकर प्रकृति के कार्य में विघ्न डालते हैं। परिणाम यह होता है कि प्रकृति कुपित होकर या तो मृत्यु या दीर्घ रोग, किसी भी रूप में कठोर दंड देती है। डिपथेरिया का सर्वोत्तम इलाज इस प्रकार है।

रोगी को ताज़ा पानी या संतरे का रस थोड़ा थोड़ा कई बार दिया जावे और उपवास कराया जावे—बुखार रहे तब तक लंघन जारी रहे। इस बीमारी में दूध भी बिल्कुल न दिया जावे—औषधियाँ तो वैसे हर बुखार में ही बहुत हानिकर होती हैं पर इस रोग में तो हरगिज भी देशी या विदेशी कोई दवा न देना चाहिए।

बहुत से घर वाले इस बीमारी को साधारण समझ कर बीमार को कुछ न कुछ खिलाते रहते हैं और कई तरह की दवाइयाँ पिलाते रहते हैं पर यह एक भयानक भूल है इससे रोग उग्र रूप धारण कर लेता है इस बीमारी में भी साधारण तया इलाज और बुखारों की तरह उसी विधि से करना चाहिए।

गरम जल का एनिमा विधि पूर्वक रोज़ाना दोनों समय सुबह व शाम को देना चाहिए जिससे शरीर के विष मल की राह निकल जावें और अन्दर ज़हर न फैले यह क्रिया अत्यंत आवश्यक व लाभ प्रद है-परन्तु दस्तावर दवा न दी जावे।

चूंकि यह रोग कब्ज़ व आंतरिक विष से होता है इसलिए बस्ति क्रिया द्वारा लंघन काल में रोज दो बार आंतो की सफाई अवश्य ही करना चाहिए

इस बीमारी में आमाशय व गले का विष मुंह में हर समय आता रहता है और वापस आमाशय में चला जाता है यह बहुत बुरी बात है मुख के विष को अन्दर जाने से रोकना आवश्यक है और इसका उपाय यह है कि बीमार को चित्त न लिटाकर पेट के बल उल्टा लिटा कर रखना चाहिए ताकि लार नीचे टपकती रहे और पेट में न जा सके। इसके सिवा ताज़ा या थोड़े गरम पानी के कुल्ले भी दिन में पांच सात बार कराते रहना बहुत अच्छा है इससे मुख शुद्धि भी होगी और बुखार की गरमी भी कम होकर रोगी को भारी शाँति व ताजगी मिलेगी।

बीमार को साफ ताजा हवा में रखें—बंद कमरे में परदे देकर न रखें—यह रिवाज बड़ा भद्दा व हानिकर

है; हवा सभी मनुष्यों का जीवन है और उनके लिए अत्यंत आवश्यक व लाभ दायक नहीं है ? बीमार को जरूरत से ज्यादा कपड़ों में न लादिए—बहुत हलके पतले, ढीले जालीदार कपड़े पहनावें और अगर वह अर्धनग्न रहना चाहता है तो बेशक रहने दें कोई हानि न होगी—उसे जाड़ा लगे तब अवश्य कपड़े पहनावें व गरम कपड़े उढ़ा देवें वैसे जितनी देर हो सके उसे नंगा रखें ताकि वायु उसके शरीर की व्याधि को दूर कर सके। यह क्रिया रोशनी हवा का स्नान कहलाती है और डिप-थेरिया आदि हर प्रकार के बुखार में इसका उपयोग हर मौसम में अवश्य किया जाना चाहिए और इसके परिणाम सदा अत्यंत संतोष जनक होंगे।

बीमार को चुपचाप आराम करने दें उससे छेड़छाड़ न करें और अगर वह बेहोश है या बोलता नहीं तो कोई चिन्ता नहीं यह बेहोशी जल्द दूर हो जायगी—उसे बात करने को मजबूर न करें इस बीमारी में व अन्य बुखारों में भी, बिछौना ज्यादा मोटा व गरम नहीं रखना चाहिए अक्सर जगह मैं देखता हूं बुखार के रोगी का बिछौना बहुत मोटा गद्दा या गरम कंबल होता है। यह बड़ी भारी भूल है साधारण स्वस्थ मनुष्य के लिए ही मोटा रुई का गद्दा हानि कर व कमजोरी लाने वाला होता है;

बुखार में वैसे ही गरमी बढ़ी हुई रहती है, फिर रूई के मोटे बिस्तर तो बड़े गरम होते हैं उन में तो रोगी बड़ा कष्ट पाता है, इस लिए हल्के पतले थोड़ी रूई के बिछौने पर रोगी को सुलाइए। सिर्फ़ सख्त जाड़े में रूई के गद्दे व रजाई चाहिए। और मौसमों में साधारण हल्के बिछौने अच्छे होते हैं।

बीमार के सारे शरीर पर गीली चादर का प्रयोग दो तीन बार करना चाहिए, रोगी कमजोर हो या जाड़े का मौसम हो तो एक बार ही काफी है। परन्तु चादर अच्छी तरह फलाले नया गरम कंबल से ढक दें ताकि प्रतिक्रिया अच्छी हो और विजातीय द्रव्य, भलि-भाँति बाहर निकल जाय। इन उपचारों से डिपथेरियाज्वर बड़ी सरलता से शीघ्र अच्छा हो जायगा और न तो कोई गड़बड़ या भय होगा, न बाद में कोई दीर्घ रोग होने की सम्भावना है; ज्वर उतर जाने के बाद एक सप्ताह फलों पर व एक सप्ताह तक दूध पर रखकर बाद में रोगी को थोड़ा २ अन्न देना चाहिए जिससे उसका शरीर पूरी तरह निर्मल निर्विकार होजाय और उसका भावी स्वस्थ्य अत्यंत संतोष जनक हो जाय।

इस रोग का इलाज यथा संभव अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक की राय से होना आवश्यक है। वैसे अच्छी

तरह समझ लेने पर व गहरा अध्ययन व मनन व पूर्ण अनुभव कर चुकने पर हर एक मनुष्य यह इलाज कर सकता है। साधारण तया बुद्धिमानी से काम लेना चाहिए।

नोटः—आयुर्वेद में वएलो पैथी में बुखारों की सैकड़ों हजारों दवाइयों लिखी हैं और कहा जाता है कि धन्वंतरि भगवान् ने दवाइयाँ बनाई हैं इस लिए दवा का प्रयोग अवश्य होना चाहिए। परन्तु मैं पाठकों को बारह वर्ष के गहरे अध्ययन व अनुभव के बल पर यह बताता हूंकि मैंने जितने रोगी बुखार के हाथ में लिए वे लगभग सभी अच्छे हो गए कोई भी नहीं मरा। किसी भी तरह की रती भर दवा न देकर केवल हवास्नान, उपवास फलाहार एनिमा, मिट्टी व जल के प्रयोगों से ही रोगी शीघ्र भले चंगे हो गए और उनका स्वास्थ्य पहले से बहुत अच्छा हो गया। किन्तु दवाइयाँ या इंजेक्शन लेने वाले बुखार के अधिकांश रोगी जिनमें बहुत से बच्चे व जवान भी थे मेरे सामने वे मौत व कष्ट भोगते हुए मर गए। समय से बहुत पहले और भाग्यवश जो बच गए उनका स्वास्थ्य पहले से खराब हो गया और अधिकांश दीर्घ रोगों के शिकार होकर आजन्म दुःखी होगए।

लाल बुखार

Scarlet fever

लाल बुखार बड़ी ख़ातरनाक व छूत की बीमारी है। इस में जीभ गन्दी हो जाती है, रोगी को उल्टी होकर बुखार बड़ी तेजी हो जाती है। इस बुखार में लाल लाल फुंसियाँ पहले गरदन पर निकलती हैं फिर बड़े वेग से सारे शरीर में फैल जाती हैं और यह रोग करीब १५ या २० दिन कष्ट देता है और अंत में फुंसियाँ मुरझा कर उनके छिलके उतर कर बीमार अच्छा होता है। फुंसियाँ पहले छोटी होती हैं फिर धीरे धीरे बड़ी होकर सारे शरीर को ढक लेती हैं। बुखार अत्यंत तेज होती है और उसमें जलन होती है और अन्य रोगों की भाँति यह रोग भी सख्त बदपरेहजियों से होता है।

इलाज

लालबुखार प्रकृतिका एक अत्यंत तेज व उष्ण रोग निवारक प्रयत्न है और चेचक की तरह इस बीमारी के जरिए प्रकृति शरीर स्थित पुराने मल पदार्थों को बलपूर्वक खाल में होकर बाहर फेंकती है। यह रोग भी अधिकाँश नौजवानों और बच्चों को होता है।

इस बीमारी में अन्दर की गरमी बहुत रहती है इस लिए बीमार को बार बार बड़े जोर की प्यास लगती है। प्रकृति को उस समय अदरुनी सफ़ाई व टूट फ़ूट सुधारने के लिए काफी पानी की जरूरत पड़ती है और यही कारण है कि लालबुखार में इतने जोर की प्यास बार बार- बड़े जोर की प्यास लगती है—प्रकृति को उस समय अंदरूनी सफ़ाई व टूट फूट सुधार ने के लिए काफ़ी पानी की जरूरत पड़ती है और यही कारण है की लाल बुखार में इतने जोर की प्यास बार बार लगती है—ऐसे समय में प्रकृति की माँग अवश्य पूरी की जाननी चाहिए और बीमार को बार उसकी रूचि के अनुसार ताज़ा कुए या झरने या नल का पानी पिलाते रहना चाहिए और हो सके तो संतरे मौसमी का रस भी पानी में मिला कर बार बार पिलाना चाहिए यही लाल बुखार का उत्कृष्ट इलाज है—इस रोग में (अन्य बुखारों में) खासकर प्यास रोकने से भारी हानि व मृत्यु हो सकती है ।

चूंकि मलावरोध इस रोग का प्रधान कारण है इस लिए रोगी को दिन में दोबार विधिपूर्वक साधारण गरम जल का एनिमा अवश्य दिया जावे बीमा रको जादा कपड़ों से न लादें—बार बार ठन्डी हवा का नग्न स्नान अवश्य दें इससे उसकी गरमी दूर हो कर भारी शांति मिलेगी और

साथ ही शरीर के दोष मूत्र व पसीने की राह निकल जायेंगे-दिन में कम से कम दो तीन बार ताजा ठन्डे पानी की गद्दियां गरदन पर रखें और सारे शरीर पर भीगी चादर का प्रयोग भी करें-पेट व आंतों को बल देने के लिए बीमार के पेड़ू पर दिन में दो बार गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी अवश्य बांधे इसके प्रभाव से रोगी को शांति मिलेगी-दोषों का पाचन भली भांति होकर वे मल व मूत्र की राह सरलता से निकल जायेंगे और बढी हुई बुखार कम हो जायगी इन उपचारों से बुखार जल्दी आसानी से ठीक हो जायगी कोई उपद्रव हानि या अकाल मृत्यु नहीं होगी-किंतु अगर काढ़े, भस्म, गोली मिक्सचर या इंजेक्शनों का प्रयोग किया जायगा तो संभव है प्रकृति के कार्य में भारी विघ्न पड़ जाय और कोई दीर्घरोग या मृत्यु हो जाय-इस लिए सावधानी रखिए।

ज्वर उतर जाने के बाद जब बीमार को भूक लगे तब फल व दूध के सिवा और कोई चीज न दें-एक सप्ताह बाद थोड़े थोड़े अन्न आरंभ करें ज्वर की हालत में गीले तोलिए से बदन को बार बार पोंछते रहें और साधारण गरम जल का स्नान भी सप्ताह में एक दो बार कराना चाहिए इसके सिवा दिन में तीन चार बार ताज़ा पानी के कुल्ले

भी पांच पांच सात सात मिनिट तक कराए जावें—इससे मुख शुध्दि व ज्वर की शांति होगी।

इस प्रकार नैसर्गिक उपचारों के प्रभाव से यह भयानक बुखार अत्यंत सरलता से अच्छी हो जायगी और बीमार का स्वास्थ्य पहले से बहुत उत्तम हो जायगा और उसके शरीर का मैल दूर होकर वह बिलकुल साफ सुथरा हो जायगा।

लेकिन इतना होने पर भी लोग इस बुखार में डाक्टर वैद्यों का इलाज कराने से बाज़ नहीं आवेंगे और अनेक प्रकार की जड़ी बूटी व दवा के प्रयोग करेंगे और उसका परिणाम यह होगा कि या तो बेचारा रोगी आंतारिक उष्णता की वृध्दि के कारण या शीत सन्निपात मेंग्रसित हो कर मर जायगा अथवा भाग्यवश बच भी गया तो उसे कोई दीर्घरोग, हृदय रोग, गुरदों की बीमारी, कठबेल, कानया आँख के रोग आदि हो जायेंगे इनके कारण दीर्घकाल वह कष्ट भोगता रहेगा!

गरदन तोड़ बुख़ार

यह रोग मस्तिष्क व रीढ़ की हड्डी में विजातीय द्रव्य के संग्रह के फल स्वरूप व शरीर के मल ग्रसित होने से होता है और अगर इसका फौरन उचित इलाज

न किया जाय तो बड़ी जल्दी बीमार मरजाता है--जिस बीमार के शरीर पर इस रोग का आक्रमण होता है वह अपने जीवन से निराश हो जाता है क्योंकि अकसर लोग सही इलाज नहोने से मर जाते हैं यह रोग अकसर ऐसे लोगों को होता है जो बद पर हेज़ होते हैं--भूख के बिना खाने बैठ जाते हैं और बचपन से ही जिनकी दवाइयाँ लेने की लत पड़ जाती है।

इस रोग में पहले शिर दर्द, ऐंठन होती हैं और बुखार तेज़ हो जाता है इसके सिवा गरदन से पीड़ा आरभ होकर रीढ़ की हड्डी में भी दर्द होता है--कमर अकड़ जाती है--गरदन पीछे मुड़ जाती है और कठिन कब्ज होती है- बीमार पहले बड़बड़ाने लगता है--उसे प्रलाप व भ्रम उत्पन्न होता है और अंत में वह बेहोश हो जाता है।

इलाज

औषधियों के इलाज में अधिकांश रोगी मृत्यु को प्राप्त होते हैं और जो भाग्यवश बच जाते हैं उन्हें बहुधा अर्धांगवात लकवा, गठिया, नेत्र रोग बहरापन आदि दीर्घ रोग हो जाते हैं--इस रोग का इलाज अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक के द्वारा होना अच्छा है किंतु ऐसा न

होतो और बुखारों की तरह लघंन (फलों के रस सहित), वस्ति क्रिया, ठन्डी हवा का नंग्न स्नान, प्राकृतिक जल स्नान, मिट्टी की पट्टी, गीली चादर आदि के प्रयोग विधि पूर्वक किए जाने चाहिऐं।

इन उपचारों से प्रकृति को शरीर की सफाई व सुधार में काफी सहायता मिलेगी–दोषों का पाचन भली भांति होकर वे बाहर निकल जायँगे ज्वर निर्विघ्नता-पूर्वक अच्छा हो जायगा और रोगी का स्वास्थ्य पहले से कहीं अच्छा हो जायगा जो किसी भी मिथ्या उपचार औषधि सेवन या इंजेक्शनों से संभव नहीं है।

मोतीभरा

Typhoid fever

मोतीभरा आज कल बहुत फैला हुआ है—यह भी बड़ा दुख दाई है और इसके इलाज में लगभग दो तीन या चार सप्ताह तक लग जाते हैं, कभी कभी तो बीमार को पूरा अच्छा होने में पांच सप्ताह तक लग जाते हैं।

इस बीमारी में छोटी और बड़ी आंतों की कुछ छोटी छोटी गिल्टियाँ विकृत होकर सूज जाती हैं जिससे अनेक कष्ट प्रद उपद्रव शरीर में उत्पन्न होने लगते हैं और सफेद सफेद बारीक दाने निकलते हैं।

दूषित हो जाते हैं और शरीर में विजातीय द्रव्य (विष) काफी मात्रा में इकट्ठा हो जाता है और यही मोतीझरा व अन्य रोगों का मूल कारण है। लोग इतना ही नहीं करते उन्होंने शहरों की गली कूंचों में ऐसे पक्के मकान रहने को बनाए हैं कि शुद्ध हवा और सूर्य की रोशनी वहाँ बहुत कम जाती है और इसीलिए लोगों की जीवनी शक्ति बिल्कुल घट गई है।

इसके सिवा आज का मनुष्य सभ्य है और इसीलिए वह अनेक प्रकार के गरम व चुस्त भारी व मोटे कपड़े पहन कर अपने शरीर को और भी खराब, कमजोर बना रहा है। तंग भारी जूता पहनने से भी उसे काफी नुकसान उठाना पड़ता है।

हमारा वातावरण इतना दूषित होगया है कि हम लोग अपने शत्रु और मित्र को भी नहीं पहचान सकते। औषधियाँ मनुष्य के लिए परम हानिकर और उसकी शत्रु हैं पर हम लोग उन्हें स्वास्थ्यप्रद व अपना मित्र समझते हैं।

ठंडी हवा, ठंडा जल, इन्हें हम लोग कारक बताकर इनसे डरते हैं यही कारण है कि हमारे शरीर की अन्दरूनी गरमी बाहर न निकल कर अन्दर ही बढ़ती रहती है। और उस गरमी के कारण सड़न की क्रिया और भी तेजी से होती है और इसीसे बुखार आ जाती है।

शायद आप लोगों को मालूम होगा कि मलेरिया मोतीझरा आदि बुखार ठंडे प्रदेशों में बहुत ही कम होती है। भारत जैसे गरम देश में ही मलेरिया मोतीझरा आदि अधिक फैले हुए हैं। भारत में ठंडे पहड़ी प्रदेशों में ज्वर बहुत कम फैलता है। इसके सिवा जो कपड़े कम पहनते हैं, ठंडी हवा, ठंडे जल से नहीं डरते और सादा भोजन दूध दही हरे शाक खाते हैं उन्हें कभी मलेरिया मोतीझरा नहीं होता क्योंकि सर्दी रोग जन्तुओं का नाश करती है और शरीर की अनावश्यक गरमी को हटा देती है।

डाक्टर लोग मोतीझरा बुखार की परीक्षा करने में कई दिन व्यर्थ खो देते हैं और जब तक उन्हें यह न मालूम हो जाय कि बुखार वास्तव में मोतीझरा ही है तब तक वे इलाज नही करते और इस प्रकार इन्तजार ही इन्तजार में बहुत सा समय नष्ट कर देते हैं और अकसर बेचारे रोगी इस परीक्षा काल में ही मर जाते हैं या खतरे में पड़ जाते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा में किसी परीक्षा की आवश्यकता नहीं है क्यों इस प्रणाली के अनुसार सभी रोगों का कारण एक है अलग अलग नहीं—केवल रोग के रूप अलग २ होते हैं। इलाज इन सबका एक है। चाहे निमोनिया हो या मलेरिया, मोतीझरा हो या इन्फ्लुएँजा

सभी तरह की बुखार का एक ही इलाज है। अर्थात् इन बुखारों में हर एक को अच्छा करने के लिए पूर्ण विश्राम उपवास; हवास्नान आदि के प्रयोग करना काफी है। इन्हीं प्रयोगों से बिना परीक्षा किए यह भयानक रोग अच्छे हो जायेंगे। बीमारी की जाँच की जरूरत नहीं पड़ेगी और न थर्मामीटर लगाकर बार बार व्यर्थ शरीर का तापमान देखना पड़ेगा।

इलाज

मोतीझरे के इलाज के लिए डाक्टर वैद्य हकीम आदि अलग अलग तरह की दवाइयाँ देते हैं और अलग अलग परहेज बताते हैं सबसे मजे की बात औषधि विज्ञान की यह है कि एक एक रोग पर अनेक अनेक प्रयोग व नुस्खे लिखे हैं जिनका एकही असर बताया गया है। अब यह चिकित्सक ही मरजी पर है कि वह कौनसी दवा कौनसा नुस्खा रोगी को देगा। प्रगट में देखा गया है कि हर एक डाक्टर वैद्य हकीम एक ही बीमारी की बिल्कुल अलग अलग दवा देता है और अपनी दवा को सबसे अच्छी बताता है! इतना ही नहीं यह लोग अपनी दवाइयों को निष्फल जाती देख कर बार बार दवा बदलते रहते हैं! कैसी अनिश्चित कपोल कल्पित चिकित्सा विधियाँ हमारे देश में प्रचलित हैं!

दूध आधा पानी बहुत थोड़ा थोड़ा देते रहें ऐसा करने पर अवश्य रोगी ठीक होगा इसमें संदेह नहीं है और चाहे रोगी कैसा ही क्षीण दुर्बल हो जाय तो भी खिलाने की जल्दी न करें थोड़ा थोड़ा रस फलों का दें ठीक होने पर दूध फल देने लगें और बाद में बहुत थोड़े अन्न से आरम्भ करें—अगर ऐसा इलाज होगा तो शायद हजार में एक भी रोगी नहीं मरेगा सब अच्छे होंगे और इस तपस्या के पूरे होने पर रोगी का स्वास्थ्य बहुत उत्तम हो जायगा और स्थाई भी रहेगा अगर आगे रोगी परहेज से रहे।

बुखारों में दवा देना भयानक भूल है !

सर्व साधारण आम तौर प आयुर्वेदिक और एलौ-पैथिक दवा बुखारों में लेते हैं और बड़े बड़े धमार्थ दवा-खाने बीमारों को मुफ्त यह सदावर्त बांटते हैं और लोगों की आदतें खराब कर रहे हैं।

डाक्टर वैद्यों व दवाखानों के संरक्षकों का दावा है कि अगर दवाइयाँ न हों और मरीजों का इलाज हमारी दवाओं से न किया जाय तो लाखों रोगी बे मौत मर जायँगे।

मलेरिया बुखार और भारत के जनसमुदाय पर उसके भीषण परिणाम

सरकार और धनी मानी पुरुषों तथा सर्वसाधारण की इतनी कोशिशों के होते हुए भी भारत में मलेरिया बुखार से इतनी हानि होती है कि जिसकी पूर्ति नहीं हो सकती।

असंख्य दवाखानों व अस्पतालों व दवा की कम्पनियों के होते हुए तथा कुनीन काढ़े आदि कथित मलेरिया नाशक औषधियों के अपार वितरण होने पर भी मलेरिया बुखार दिन दिन अधिक व्यापक व घातक होता जा रहा है।

जहाँ तक लेखक ने खोज की है उसके अनुसार लग भग आठ दस करोड़ व्यक्ति हर साल मलेरिया बुखार के शिकार होते हैं और कम से कम दस लाख प्राणी हर साल इस बुखार में मर जाते हैं।

प्राणों के नाश के सिवा जो लोग बुखार के शिकार होते हैं उन्हें धन की भी बड़ी भारी हानि उठानी पड़ती है—मलेरिया ज्वर के रहते आमदनी की अपार हानि होती है और बुखार के बाद कमजोरी रहने से काम न करने

के कारण भी काफी नुकसान होता है और लाखों रुपया तो मरने वालों के दाह संस्कार पर खर्च हो जाता है। कुल हानि कई करोड़ की हर साल होती है।

इसके सिवा और भी अनेक प्रकार की हानियाँ होती हैं और केवल बुखार के गलत इलाज के कारण लाखों विधवाओं व असंख्य अनाथों की वृद्धि हर साल हो रही है!

क्या उपरोक्त वर्णन से यह सिद्ध नहीं होता कि आयुर्वेदिक व एलोपैथिक दवाइयाँ कुनीन आदि से कभी मलेरिया रोका नहीं जा सकता और यह उपचार इसके सच्चे प्रतीकार नहीं है?

आइए हम लोग थोड़े विवेक से काम लें और इन काल्पनिक उपचारों को छोड़ कर सच्चे और कभी निष्फल न होने वाले प्राकृतिक उपचारों का जनता में प्रचार करे और लोगों को सिखाएँ कि वे उचित आहार विहार द्वारा शरीर को अंदर से साफ रखें क़ब्ज़ न होने दें भारी चीजें तेज़ चीजें न खायँ-बिना भूख न खायँ—ज्यादा कपड़ा लादे न रहें गंदी जगह न रहें-दवा न लें-नशा न करें-दूध फल यथा शक्ति लें ताकि उनके शरीर शुद्ध रहें और

मलेरिया का आक्रमण ही उन पर न हो और हो तो जल्द ठीक हो जायँ।

ज्वर संबंधी जरूरी हिदायतें!

उपद्रव व उनके शांत करने के तरीके

१—प्राकृतिक चिकित्सा करते हुए अकसर बुखारों में अनेक उपद्रव होने लगते हैं जिन्हें रोग निवारक आरोग्य दायक कष्ट के नाम से पुकारा जाता है। यह उपद्रव या कष्ट अकसर घर वालों को चौंका देते हैं और वे डर कर यह सोचने लग जाते हैं कि बीमार की हालत बिगड़ती जा रही है! ऐसे मामलों में हमेशा किसी अनुभवी विद्वान् प्राकृतिक चिकित्सक को पास रखना बड़ा जरूरी है ताकि वह हर एक गड़बड़ का उचित शमन कर सके।

लेकिन हर रोगी के पास एक एक प्राकृतिक चिकित्सक रहना असंभव सा है इसलिए लोगों को प्राकृतिक चिकित्सा का उचित ज्ञान प्राप्त करना चाहिए ऐसा होने पर बिना प्राकृतिक चिकित्सक की मौजूदगी के ही लोग स्वयं अपना व अपने संबंधियों का इलाज अच्छी तरह कर सकेंगे।

लोगों को जान लेना चाहिए कि रोग निवारक कष्ट व उपद्रव होना बड़ा शुभ लक्षण है और यह गड़बड़ अवश्य मिट जायगी और अंत में पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त होगा—उन्हें यह भी समझ लेना चाहिए कि प्रकृति धोखा नहीं देती और उसके मार्ग पर अटल रहने पर कभी हानियां या अकाल मृत्यु नहीं हो सकती जैसा कि लेखक का हजारों बार का अनुभव और विश्वास है।

इसके विपरीत दवा के प्रयोग प्रगट में चाहे जितने सफल व रोग नाशक जान पड़े पर उनका परिणाम सदा हानि कर व अकसर घातक होता है और उनके द्वारा प्राप्त की जाने वाली सफलताएँ क्षणिक अस्थाई और धोखा होती हैं इसलिए सबसे अच्छी बात यह है कि बुखारों में कितने ही रोग निवारक कष्ट हों कभी न घबरावें बराबर उचित प्राकृतिक उपचार करते रहें।

हजारों मलेरिया, मियादी बुखार, मोतीझरा निमोनियाँ के रोगियों के इलाज से लेखक को यह भली भांति विश्वास हो चुका है कि इन रोगों के इलाज में किसी दवा की जरूरत नहीं है, और बुखारों में होने वाली अधिकांश

मृत्यु केवल औषधि सेवन के कारण होती है अन्यथा इतनी मृत्यु हरगिज नहीं हो सकती—दवा लेने वालों की ही बड़ी ज़ल्दी बुखार बिगड़ गई, कफ़ सूख गया व अंत में शीत सन्निपात होकर बेचारे मर गए—ऐसा कभी नहीं देखा कि प्राकृतिक उपचारों के क़रते हुए किसी की अकाल मृत्यु हुई हो।

बहुधा ऐसा हो गया है कि बुखार में रोगी को लंघन कराया गया और लंघन काल में रोग निवारक कष्ट उत्पन्न हुआ—ऐसे समय अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक घर में न था और घर वालों को प्राकृतिक चिकित्सा की पूरी जानकारी न होने से वे घबरा गए और डर कर वैद्य डाक्टरों को बुला लिया—डाक्टर वैद्यों ने आकर अपना दवा इंजेक्शन का इलाज किया और रोगी को अपने विचारों के अनुसार दवा और खूराक देना शुरू कर दिया जिसका नतीजा यह हुआ कि रोगी मर गया और दवा के झूंठे इलाज को दोष न देकर लंघन को मृत्यु का कारण बताया गया। बड़ी कठिनाई यह है कि जो लोग बुखार के रोगी के संरक्षक हों उन्हें इस प्रणाली का पूरा ज्ञान प्राप्त करना चाहिए और फिर रोग निवारक

कष्ट उत्पन्न होने पर कभी घबराना न चाहिए क्योंकि रोग निवारक कष्ट या उपद्रव सदा क्षणिक अस्थाई होते हैं और उनका परिणाम सदा ही अत्यंत संतोष जनक होता है।

अब हम पाठकों के लाभार्थ कुछ ऐसे उदाहरण देंगे जिन्हें पढ़ने से मालूम हो जायगा कि आयुर्वेदिक एलौ-पेथिक चिकित्सा विधियों की अपेक्षा प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली कितनी सरल व सफल है।

उदाहरण नं० १

एक १३, १४ वर्ष के लड़के को डिप्थेरिया ज्वर हो गया-उसके माता पिता ने स्वयं प्राकृतिक चिकित्सा करने का विचार किया—बच्चे को कई दिन उपवास कराया जिससे उसकी हालत बड़ी अच्छी रही किंतु अचानक उसके नाक और मुँह से बहुत सा खून गिरने लगा-इससे "नीम हकीम" घर वाले घबरा गए (यद्यपि इसमें घबराने की कोई बात न थी और यह रोग निवारक कष्ट था— खराब खून को प्रकृति बल पूर्वक निकाल कर शरीर की सफाई कर रही थी) और डाक्टर को बुला लिया डाक्टर महोदय ने आते ही डिपथेरिया की दवा (Anti diptheria)

के इंजेकशन दिए और बच्चे को खुराक देना शुरू कर दिया नतो यह हुआ कि दवा और भोजन के कुभाव से तीसरे दिन बच्चा मर गया और आकृतिक चिकित्सा पद्धति को अवैज्ञानिक बता कर उसे मृत्यु का कारण बताया गया हालां कि वास्तव में मृत्यु इंजेकशन और खाना देने से हुई थी।

उदाहरण नं० २

एक महाशय को निमोनिया हो गया—प्रचलित रुढ़िवाद व प्रथा के अनुसार पहले वैद्यराज की दवाइयाँ दी गई। निमोनिया ज्वर के शांत करने के लिए विधिपूर्वक तैयार किए हुए काढ़े गोलियाँ भस्में खिलाई गईं पर कोई लाभ न हुआ। बलवान प्रकृति को कृत्रिम उपचारों से वश में न किया जा सका। अंत में एलोपैथिक डाक्टर साहब का इलाज शुरु किया गया जिन्होंने सीने पर गरम प्लास्टर दर्द शांत करने के लिए लगाया और ज्वर की की शांति के लिए सुंदर शीशियों में सजे हुए, विधिपूर्वक materia medica के विधान से बने हुए मदिरा मिश्रित नुस्खें पिलाए परन्तु रोग बजाय घटने के बढ़ता गया,

तापमान बिल्कुल नहीं घटा और रोगी बहकने लगा, अंत में होमियोपैथी की गोलियां खिलाई गई पर वे बेकार साबित हुई, घर वाले निराश हो गए और रोगी ज्वर के वेग से बेहोश हो गया, मृत्यु की प्रतीक्षा में घर वाले रोने लगे, रोगी के उर्ध्वश्वास चल रहे थे।

ऐसे समय लेखक को बुलाया गया गया, मैंने कहा भाई मरते समय में जाकर क्या करूंगा, घर वालों की हठ करने पर रोगी को जाकर देखा, बीमार को बुखार के आरंभ से ही एक अंधेरे बन्द कमरे में रखा गया था, उसे काफी कपड़े उढ़ाए गए थे और दरवाजा व खिड़कियाँ बन्द कर रक्खी थी। कहीं रोगी को हवा न लग जाय।

पांच मिनिट तक रोगी की दशा व रोग का अध्ययन करने पर मालूम हुआ कि उस बेचारे को काफी से ज्यादा गरम दवाई दी गई हैं और हवा से दूर रक्खा गया है व पानी भी ताजा न पिला कर गरम पिलाया गया है इसी लिए अंदरूनी गरमी बढ़कर उस की हालत नाजुक हो गई, मैंने घर वालों से स्पष्ट कह दिया कि केवल एक साहस पूर्ण उपाय से रोगी की प्राण रक्षा संभव है अगर

तुम लोग चाहो तो प्रयोग किया जावे, निराश घर वालों ने इजाजत देदी ।

मैंने रोगी के मकान के बाहर कच्चे चौक में बहुत सा पानी डलवा कर छिड़काव कराया और बीमार के सब कपड़े (धोती के सिवा) उतरवा कर उसे बाण की छोटी चारपाई पर ठंडे हुए चौक में लिटाया और उपर से हलकी सी सफेद चादर उढ़ा दी, इस उपाय से ठंडी हवा रोगी शरीर को बार बार स्पर्श करने लगी और उसे शाँति मिली, रोगी का मुंह बन्द होकर नाक से श्वास आने लगी और शीघ्र वह बजाय मृत्यु की गोद के निद्रादेवी की गोद में था, रोगी १२ घन्टे सोया, दूसरे दिन सुबह उसे खुलकर दस्त व पेशाब हुआ और बुखार उतर कर ९९° डिगरी हो गया, एक दो दिन दूध फलों पर रहकर वह पूर्ण स्वस्थ हो गया और २० साल से उसके एक घुटने में पीड़ा व सूजन थी वह जाती रही और आज भी वह स्वस्थ है। प्राकृतिक चिकित्सा से ऐसे ऐसे इलाज होतेहैं जिसकी कल्पना, साधारण तरीके के मनुष्यों को नहीं है।

ज्वरों में औषधियों के प्रयोग का क्या परिणाम होता है ।

पाठक मुझे क्षमा करें ! चाहे सर्व साधारण औषधि विज्ञान को कितनी ही ऊंची दृष्टि से देखे परन्तु मेरी तुच्छ बुद्धि में तो यह सर्वथा निकम्मी और अनुपयोगी प्रणालियाँ हैं । डाक्टर वैद्य हकीम महोदय सभी केवल लोकहित व परोपकार बुद्धि से अच्छी भावना से बुखार के रोगियों को दवा खिलाते हैं और उनका यह प्रयत्न प्रशंसनीय स्तुत्य है ।

परन्तु यह बड़े दुर्भाग्य की बात है कि ऐसे पढ़े लिखे लोग, जिनके उद्देश्य पवित्र और उदार भावनाएँ हैं जिनकी एक मात्र इच्छा रोग ग्रसित मनुष्य समाज को कष्टों से बचाने की है ऐसे कपोल कल्पित व हानिकर उपचार करते हैं कि जिससे बुखार आदि रोग जो बड़ी आसानी से मिट सकते हैं भयानक रूप धारण कर लेते हैं और अकसर मृत्यु कारक बन जाते हैं केवल इसी लिए कि जिन पद्धतियों आयुर्वेद व एलोपैथी के अनुसार वे ज्वरों में औषधियों के प्रयोग करते हैं वे

प्रकृति के सिद्धान्तों के सर्वथा प्रतिकूल और मिथ्या हैं और रोगों के असली कारणों को नहीं मिटा सकती।

डाक्टर वैद्य महोदय यह नहीं जानते कि हर प्रकार की बुखार व तीव्र रोग शरीर में प्रकृति विरुद्ध आहार विहार के कारण इकट्ठे हुए मल पदार्थों को साफ़ करके शरीर को पुनः नवीन व स्वच्छ बनाने के लिए किया गया एक प्रयत्न ही है और इस रहस्य को न समझ कर वे अनेक प्रकार के मिक्सचर कुनीन काढ़े गोलियां इंजेक्शन आदि देकर बुखार को नष्ट करने का निरर्थक हानिकर व घातक यत्न करते हैं।

मेरे निज के अनुभव की यह बात है कि अनेक नौजवान स्त्री पुरुष जिनका शरीर अच्छा स्वस्थ सुडौल था, बुखार मलेरिया मोतीझरा निमोनिया के शिकार हुए और जब तक दवा न ली तब तक कोई खास गड़बड़ नहीं हुई लेकिन मोहवश उन्होंने आयुर्वैदिक व एलौपैथिक दवाइयाँ खाईं जिनके कुप्रभाव के कारण उनकी हालत दिन दिन बिगड़ती गई और उनमें से बहुत से बड़ी शीघ्र शीत सन्निपात होकर भारी कष्ट पाते हुए शीघ्र मौत के मुँह में चले गए जबकि ठीक वैसे ही बुखारों में मलेरिया

इसी लिए जब वे लोग दवाइयाँ खिलाते हैं तो वे प्रकृति विरुद्ध आचरण करते हैं उनसे सफ़ाई व सुधार के कार्य में भारी बाधा पड़ती है, रोग निवारण से उनका कोई सम्बन्ध नहीं है बल्कि वे रोग के लक्षणों को दबा सकती हैं।

कोई औषधि शरीर का आहार नहीं है, जिन तत्वों या वस्तुओं से दवाइयाँ बनती हैं वे शरीर के लिए विजातीय होते हैं और इसी लिए जब बुखार की हालत में दवा पेट में जाती है तो पेट को उन दवाइयों से युद्ध करना पड़ता है और अपना सफ़ाई व पाचन का काम बन्द करना पड़ता है।

दवा जितनी तेज होगी उतना ही जल्दी प्रभाव शरीर पर पड़ेगा और उतनी जल्दी वह रोग निवारक क्रियाओं को दबाने में सफल होगी और डाक्टर वैद्य व घरवाले समझेंगे रोग नष्ट हो गया किन्तु प्राकृतिक चिकित्सकों की दृष्टि में रोग अच्छा नहीं हुआ बल्कि दब गया बुखार का जहर शरीर के अंदर ही रह गया और कालांतर में वह भयानक दीर्घ रोग का रूप धारण करके जीवन

को दुःखी बना देगा, जैसा कि लेखक का अनेक बार का प्रत्यक्ष अनुभव है।

लेकिन आज ऐसी बातों पर कोई ध्यान नहीं देता, लोग फ़ौरी इलाज़ चाहते हैं बुखार को फौरन कच्ची हालत में दवा से मिटाना पसन्द करते हैं चाहे परिणाम कैसा ही क्यों न हो, और यही कारण है कि डाक्टर वैद्य तेज से तेज दवाइयां व संखिया, पारा, भस्में धातु व कुनीन सरीखे ज़हर बीमारों को खिलाते हैं और उनके शरीरों को आजन्म व्याधियों का आगार बना देते हैं।

प्राकृतिक-चिकित्सा

और

शीत सन्निपात या त्रिदोष

बुखारों की हालत में जितने उपद्रव होते हैं उनमें सबसे अधिक कष्ट साध्य व भयानक अवस्था शीत सन्निपात या त्रिदोष की होती है जिसमें रोगी का समस्त शरीर ठंडा पड़ जाता है नाड़ी धीमी हो जाती है और अंत में रोगी उर्धश्वास लेने लगता है। शायद ही कोई भाग्यवान रोगी इस अवस्था में बचता है। डाक्टर वैद्यों का खयाल है कि शीत अधिक बढ़ाकर यह अवस्था होती है परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा में यह माना गया है कि शीत सन्निपात या त्रिदोष अत्यधिक अन्दरूनी गरमी के बढ़ने से होता है और यह अवस्था अधिकांश औषधि सेवन से ही होती है। मेरा अनेकों बार का अनुभव है कि शीत सन्निपात या त्रिदोष अवस्था प्राकृतिक उपचारों से साध्य है और अनेक मरणासन्न रोगी इसके द्वारा बचाए जा सकते हैं। शीत सन्निपात के रोगी की अवस्था व परिस्थिति देखकर उसके बदन से कपड़े उतरवा देने चाहिएँ और

अगर वह भारी मोटे बिस्तर पर लेट रहा हो तो उसे उस मोटे बिस्तर में से हटाकर चटाई या भूमि पर लिटाना चाहिए। क्योंकि भारी कपड़े, मोटे बिस्तर व बन्द कमरे में रहना यह भी शीत सन्निपात या त्रिदोष होने का कारण है। रोगी को बाहर खुली हवा में रखिये कमरे में न रखें।

सबसे पहले रोगी के पेट पर काफी मात्रा में तीन चार सेर मिट्टी की पट्टी रखें और गरम कपड़ा बांध दें और रोगी को केवल रजाई उढ़ाकर सुला दें। घंटे-घंटे भर से यह पट्टी बार बार बदलते रहें। इसके प्रयोग से शरीर में पुनः गरमी आ जायगी। तापमान ऊँचा हो जायगा और बुखार वापस बन जायगी फिर आप इलाज करके रोगी को ठीक कर लें।

एक दूसरा प्रयोग यह है कि रोगी के बदन पर गीली चादर का प्रयोग किया जावे और चादर घंटे घंटे से बदल दी जावे और खूब गरम कपड़े उढ़ाकर रखा जावे इससे त्रिदोष की अवस्था दूर होकर ज्वर पुनः बन जायगा और रोगी बच जायगा। तीसरा प्रयोग यह है कि ठंडे हुए रोगी को गीली धरती में लिटाकर ऊपर से उसे कम्बल या रजाई उढ़ा दीजिए और आध आध घंटे से उसको

वहाँ से हटाकर बदन पौंछकर गरम करके पुनः गीली धरती पर लिटाइए। इस प्रयोग से भी अनेक रोगी शीत सन्निपात से अच्छे हो चुके हैं।

गरम दवाइयाँ न दीजिए कब्ज हो तो गरम जल का एनिमा अवश्य दीजिए और रोगी के सारे शरीर को गीले तौलिए से बार बार पौंछ डालें और सूखी मालिश करके या गरम कपड़ों में लिटाकर गरमी लावें इन प्रयोगों से आश्चर्यजनक सफलताएँ प्राप्त होंगी।

युगलकिशोर चौधरी